MARTA ROSIQUE Y RAÚL PIQUERAS

MINI HUERTOS

Una guía paso a paso para revolucionar tu balcón

zenith

MARTA ROSIQUE Y RAÚL PIQUERAS

MINI HUERTOS

Una guía paso a paso para revolucionar tu balcón

zenith

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
DEDICATORIA
INTRODUCCIÓN
PRIMERA PARTE. CLAVES PARA CULTIVAR EN ESPACIOS PEQUEÑOS
1. LA LOCALIZACIÓN DEL HUERTO
2. LA TEMPORADA DE LOS CULTIVOS
3. LA ELECCIÓN DE LOS CULTIVOS
4. LA ELECCIÓN DEL RECIPIENTE ADECUADO
5. EL SUSTRATO
6. OTROS MATERIALES ÚTILES PARA EL HUERTO
7. LA SIEMBRA
8. TRASPLANTES
9. EL RIEGO
10. EL ABONADO
11. PLAGAS Y ENFERMEDADES COMUNES
12. ASOCIACIONES
13. LA ROTACIÓN DE CULTIVOS
SEGUNDA PARTE. IDEAS PARA CULTIVAR EN ESPACIOS PEQUEÑOS
1. CESTAS COLGANTES
2. JARDINES VERTICALES
3. JARDINERAS Y MACETAS
4. MESAS Y CAJONERAS DE CULTIVO
TERCERA PARTE. CULTIVOS PARA EL MACETOHUERTO
1. CULTIVOS DE HOJA
2. CULTIVOS DE FRUTO
3. RAÍCES
4. AROMÁTICAS
5. FRUTALES
EPÍLOGO
AGRADECIMIENTOS
GLOSARIO
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

Desde una terraza a la repisa de la ventana o la encimera de la cocina, cualquier espacio es susceptible de convertirse en un minihuerto, dispuesto a llenar nuestras casas y nuestros platos de verde. Cualquier persona, no importa el espacio o la experiencia, puede cultivar en casa. No es necesario tener una mano especial o un extraño superpoder que haga que las plantas no se mueran. Lo único que se necesita para convertirse en un experto hortelano es un poquito de creatividad y la información adecuada. Y este libro te puede ayudar en los dos aspectos.

MARTA ROSIQUE
Y RAÚL PIQUERAS

MINIHUERTOS

Una guía paso a paso
para revolucionar tu balcón

zenith

Para Rosa Anna.

INTRODUCCIÓN

Todo empezó en 2013 con una charla entre dos amigos en un bar. Hablábamos de los truquillos y las ideas (y las dudas) que nos iban surgiendo sobre nuestros huertos caseros. Fue allí y en ese momento cuando empezamos a considerar la idea de crear un espacio donde compartir todo esto con el mundo. De ayudar a que todo el mundo pueda disfrutar de lo que nosotros llamamos «terapia hortelana». Así fue como nació *Plantea en Verde* (<www.planteaenverde.es>), una web centrada en acercar la sostenibilidad (en forma de tomates) a cada rincón de la ciudad.

Los huertos urbanos han formado parte de nuestro día a día desde hace años y decidimos empezar el blog de *Plantea* para dejar claro nuestro punto de vista: cualquiera puede tener un huerto en casa. No hace falta mucho espacio, ni ser un experto, ni tener un superpoder raro que haga que las plantas no se mueran. Solo hace falta tener la información correcta (y ponerle un poquito de amor).

Ninguno de los autores de este libro se crio en el campo. Nuestro amor por los tomates recién cosechados nació y creció con el tiempo.

Marta trabajó hace años en un proyecto de educación ambiental en una granja escuela, donde empezó a llevar un huerto didáctico. Cuando el proyecto acabó y volvió a la ciudad, notaba que seguía sintiendo la necesidad de cultivar, aunque fuera poquito. Su primer huerto urbano fueron cuatro lechugas y un par de aromáticas en la repisa de una ventana. Poco a poco, el huerto fue adquiriendo mayor tamaño y complejidad, hasta que cada rincón con luz alojó una maceta, un jardín vertical o un minihuerto. Su huerto ha ido variando en espacio y condiciones según ha ido cambiando de ciudad (Valencia, Bristol y, ahora, Barcelona) y, por tanto, ha ido cambiando las técnicas según el espacio y el clima de su huerto. De todo este ajetreo sacó en claro que, adaptándose a la situación, un huerto cabe en casi cualquier lugar.

Raúl se formó como técnico de plagas, y su afición por los pimientos picantes hizo el resto. Cuenta con un huerto en la terraza y una parcela en un huerto comunitario que gestiona de forma ecológica, desde un punto de vista sostenible e integrador, y en el que el diseño, el uso de productos ecológicos y la biodiversidad de especies son los protagonistas.

ESPACIOS PEQUEÑOS, GRANDES IDEAS

Los espacios pequeños no son un impedimento para tener un huerto o jardín. Dejando volar la imaginación y aplicando unas sencillas técnicas podemos convertir un simple balcón, una pared o un pequeño alféizar en un refugio vegetal en medio de la urbe.

Y eso es básicamente lo que encontrarás en este libro. Con materiales accesibles para todo el mundo y una buena dosis de creatividad, te guiaremos paso a paso en todo el proceso de instalación y cuidado de tu minihuerto. Trabajaremos grandes ideas para huertos pequeños, acompañadas de trucos y técnicas que te ayudarán a sacar el máximo rendimiento a cada centímetro disponible.

BENEFICIOS DE CULTIVAR EN CASA

Pero antes de todo esto empecemos por lo básico. ¿Cuáles son los beneficios de cultivar en casa? Vivimos en un mundo en el que es fácil bajar al supermercado y hacerse con unos tomates. Entonces ¿para qué molestarse? Tener un huerto en casa es toda una experiencia, a la que nosotros le encontramos los siguientes beneficios.

Nuevos sabores

¿Alguna vez te has preguntado por qué los tomates del supermercado ya no saben a tomate? No se trata exclusivamente del método de cultivo utilizado, sino que el momento de la cosecha afecta mucho al sabor. Con los tomates del súper tiene que pasar un buen tiempo entre que se recogen y los añades

a la ensalada, ya que suelen viajar unos cuantos kilómetros y deben estar preparados para pasar unos cuantos días en el mostrador. Por eso se cosechan verdes, para que dé tiempo a transportarlos de un sitio a otro y aún estén comestibles. El problema está en que un tomate madurado en la planta tiene mucho mejor sabor que uno madurado en una cámara frigorífica o en un cajón de fruta. El simple hecho de comer las frutas y verduras en un corto periodo de tiempo después de su cosecha implica una diferencia abismal en el sabor. Tener un huerto te permite recoger los vegetales en su punto óptimo de maduración, cuando más sabrosos son.

Y no importa el tamaño del huerto. Una simple jardinera con plantas aromáticas es capaz de alegrar cualquier plato fácilmente. Se trata simplemente de cortar y añadir. La albahaca, el cilantro o el cebollino fresco no son comparables con la versión desecada que podemos encontrar en el supermercado.

Una mejor nutrición

Tener un huerto urbano no solo te da un mayor acceso a hortalizas y verduras ecológicas, sino que te anima a probar nuevas formas de prepararlas y conservarlas. Y por si esto fuera poco, te ayuda a poner de nuevo el valor de los alimentos reales sobre la mesa. Pasar tiempo cultivando y ver cómo crecen las plantas ayuda a dar a la comida y al esfuerzo que hay en ella el valor que se merece.

No se trata de ser autosuficiente (al menos ese no es el objetivo principal de este libro), sino de reducir la lista de la compra, teniendo siempre una buena base de hortalizas y verduras de calidad lista para añadir al menú de la semana.

Menos estrés

La jardinería en general es un buen método para reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el humor. Cuidar un huerto es una manera excelente de despejar la mente del estrés diario. Te aleja de las pantallas y de su luz azul

durante un rato, te ayuda a sintetizar un poco de vitamina D y, además, te deja con el sentimiento de haber creado algo bonito y delicioso. En definitiva, es una buena dosis de terapia hortelana.

Menor huella ecológica

Vivir en una ciudad no es incompatible con una vida más sostenible y conectada con la naturaleza. Un gesto que puede parecer simple, como tener un huerto en el balcón, puede suponer toda una revolución en cuanto a cómo nos relacionamos con nuestro entorno y con nuestra comida. Y es que cada maceta cuenta, cada lechuga cultivada tiene un gran potencial para cambiar nuestras costumbres sin notarlo. Un pequeño huerto es capaz de generar un efecto en cadena, que va desembocando en acciones más respetuosas con el medio ambiente. Es como una semilla que germina en tu cabeza y que conforme crece puede ir generando todos los cambios siguientes.

Más comida kilómetro 0, menos CO_2

Gran parte de las emisiones de CO_2 de la agricultura proviene de la manufacturación y la distribución de alimentos, así que esto se elimina con el huerto urbano. Cultivando en casa consigues que una parte de los productos que consumes vengan directamente de tu jardín, terraza, balcón o ventana. La comida pasa del balcón al plato. ¡Eso sí es comida kilómetro 0!

Reducción de la contaminación por pesticidas y herbicidas

El uso de plaguicidas y herbicidas se ha incrementado considerablemente a lo largo de los últimos 35 años en la agricultura industrial, provocando la contaminación de acuíferos y de los suelos alrededor del mundo.[1] La agricultura urbana suele —y en nuestra opinión debe— realizarse de forma ecológica, usando tratamientos respetuosos con el medio ambiente, disminuyendo así de forma global el uso de pesticidas y herbicidas.

Educación en sostenibilidad

Algunos estudios aseguran que los niños que participan en actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza, especialmente la jardinería o la agricultura, presentan ciertas características diferentes a la media.[2] Estos niños desarrollan un mayor sentido de la responsabilidad, tienen una mejor nutrición (con mucho más verde), demuestran mayor interés para el aprendizaje y asumen actitudes más responsables con el medio ambiente.

Pero esto sirve también para los adultos. En las ciudades vivimos desconectados de los ciclos de materia (de dónde viene nuestra comida, adónde van nuestros residuos) y de las estaciones. Los huertos, meter las manos en la tierra, sembrar tomates en marzo y habas en septiembre, aunque sea en las pequeñas dimensiones de un balcón, nos hace ser conscientes de que esos ciclos siguen ahí, y que dependemos de ellos. Y eso ayuda a adquirir actitudes más responsables con el medio ambiente.

Ciudades más verdes

En el año 2025, más de la mitad de la población del mundo en desarrollo (3.500 millones de personas) será urbana.[3] Crear ciudades con un impacto ambiental menor es una necesidad. Los huertos urbanos crean espacios verdes donde antes había asfalto, solares o terrazas vacías. Cumplen una función cada vez más importante para la conservación de la biodiversidad en la ciudad, como las abejas, en peligro de extinción, y muchas especies de aves e insectos beneficiosos. Crean conexiones con otras áreas verdes de las poblaciones, como parques o árboles y plantas que forman parte de las avenidas, contribuyendo así a crear una red conectada de espacios verdes que puede suponer un refugio para la biodiversidad en la ciudad.

Soberanía alimentaria

La producción localizada de alimentos en áreas urbanas y periurbanas propicia economías locales fuertes al crear puestos de trabajo. Un informe reciente de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) destaca que «esta actividad es decisiva para la seguridad alimentaria [...] de los sectores pobres de la población urbana de la región, que

suministra [...] alimentos locales frescos, genera ingresos y empleo, crea franjas verdes que mejoran la calidad de vida y estimula el desarrollo económico local».[4]

Devolución del valor que merece la figura del agricultor

La agricultura moderna busca siempre aumentar la productividad y conseguir cultivos más rentables. Esto se traduce en grandes extensiones de monocultivo, dependientes de gran maquinaria y de fertilizantes de origen sintético, pero también se traduce en una disminución drástica de la mano de obra, perdiéndose así toda dimensión cultural y social de la agricultura.

La educación y concienciación provocada por la agricultura urbana le devuelve el valor perdido al agricultor, su importancia en el desarrollo social y económico de toda comunidad, favoreciendo una corriente que promueve una agricultura más sostenible y justa.

¿Lo tienes todo preparado para revolucionar tu balcón?

MARTA y RAÚL

PRIMERA PARTE

CLAVES PARA CULTIVAR EN ESPACIOS PEQUEÑOS

En esta primera parte del libro nos centraremos en los conocimientos básicos necesarios para cultivar en recipientes. El huerto en macetas requiere unos cuidados ligeramente diferentes al cultivo en suelo, ya que las raíces, al encontrarse completamente delimitadas, dependen exclusivamente de nosotros para el suministro de agua y nutrientes, no pueden crecer en busca de zonas más húmedas o más cargadas de nutrientes de los que alimentarse.

En este apartado obtendrás una idea clara de las necesidades y los cuidados de cualquier planta en maceta, y lo dejaremos todo listo para ponernos manos a la obra sin dudas y sin temores a hacerlo mal.

1

LA LOCALIZACIÓN DEL HUERTO

Muchas veces, con la emoción de empezar, colocamos macetas distribuidas sin ton ni son por nuestro espacio, sin tener en cuenta que es imprescindible una pequeña fase de diseño para que el huerto empiece con buen pie.

Para realizar un buen diseño inicial, es importante pararse a observar un momento, mirar con detenimiento las características del lugar donde queremos colocar nuestro huerto. ¿Tiene suficiente luz? ¿Cuáles son las zonas con más viento? ¿Qué temperaturas alcanza mi balcón en verano, y en invierno? ¿Con cuánto espacio cuento? Todos estos datos te ayudarán a escoger los cultivos más adecuados para tu situación y a distribuirlos correctamente, y te indicarán si vas a necesitar aportar cuidados extra en algún momento.

En este capítulo nos centraremos en desglosarte todo lo que necesitas tener en cuenta a la hora de escoger la localización de tu cultivo para que tu huerto despegue de la mejor manera posible.

LA LUZ

La luz es la gran ignorada por hortelanos novatos a pesar de ser un factor importantísimo. Todas las plantas la necesitan en mayor o menor medida para hacer la fotosíntesis y crecer. Por eso, antes de empezar a plantar nada, conviene que averigües cuáles son las zonas de sol y sombra de tu jardín, balcón o patio, y las uses para generar microclimas en tu huerto. Ten en cuenta la orientación y la sombra generada por edificios, árboles, etcétera, y ¡úsalo en tu favor jugando con ello!

Estudia bien de cuántas horas de luz dispones y a qué horas tienes luz

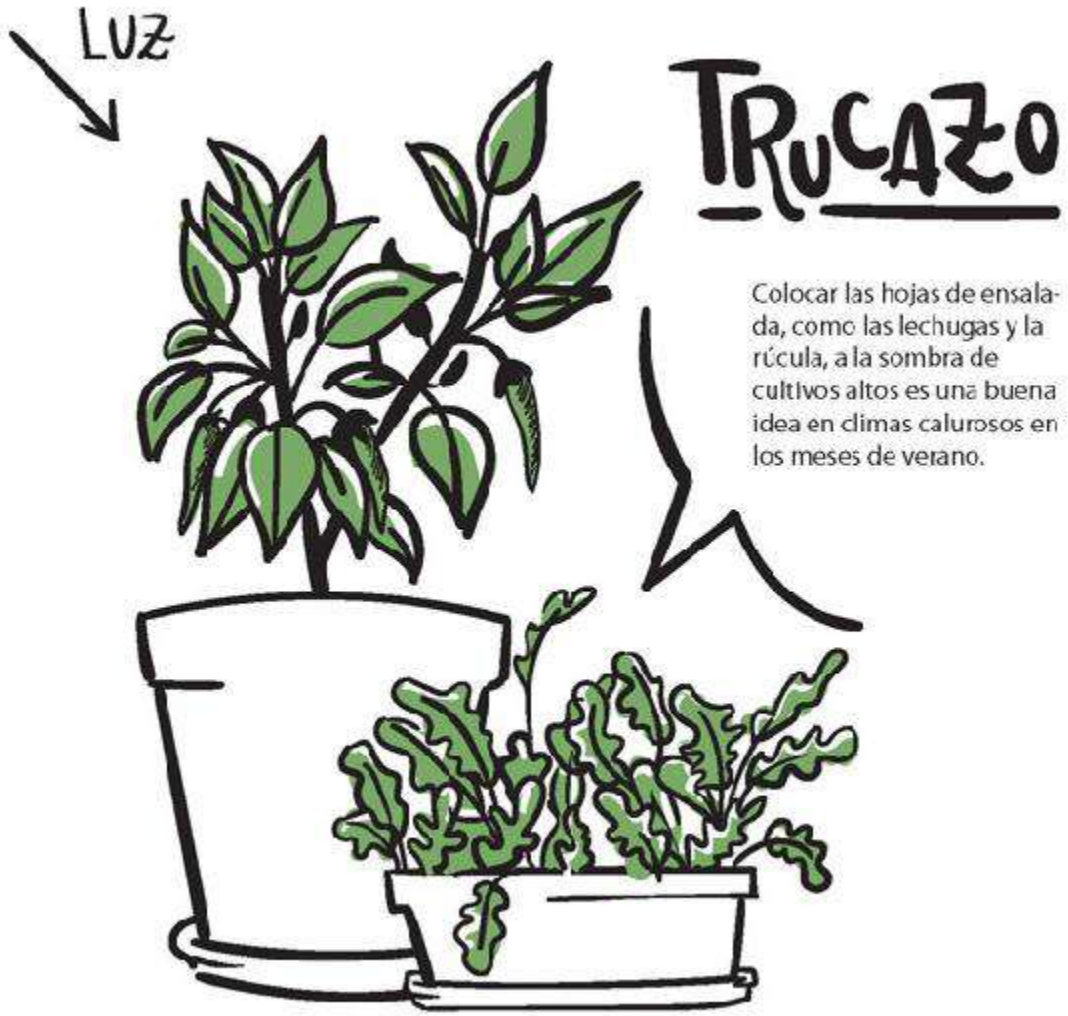
Esto determinará qué puedes plantar, ya que cada planta tiene unos requisitos de luz diferentes. A continuación, tienes una clasificación de los cultivos según el número de horas de luz directa que necesitan. Por cierto, cuando hablamos de luz directa, nos referimos a luz solar directa.[5]

- **Cultivos que requieren 6-8 horas de luz directa.** Como norma general, los cultivos de fruto requieren más horas de luz que el resto. Las aromáticas típicas del Mediterráneo también son más felices y productivas con un mínimo de 6 horas de luz. No es necesario que sean seguidas, ya que en las ciudades, las sombras de los edificios pueden interrumpir la continuidad de la luz. Lo que es importante son las horas totales al día.
- **Cultivos que requieren 3-6 horas de luz directa.** Las plantas que se cultivan para cosechar sus hojas (como las lechugas o las espinacas) o su raíz (como los rabanitos o las cebollas) necesitan menos horas, aunque si están en un lugar fresco y no les falta riego, pueden aceptar unas cuantas más.
- **Cultivos que se pueden cultivar sin luz directa.** ¿Qué pasa si no cuentas con las horas necesarias de luz? Pues depende. Aunque no podrás cultivar en una zona oscura que no reciba nada de luz natural, sí podrás hacerlo en lugares que no reciben el sol directo pero son luminosos (por ejemplo, una ventana o un balcón orientado al norte, que recibe luz natural pero no sol directo). Aunque estos cultivos prefieren unas cuantas horas de luz directa, se conformarán si no tienen más remedio.

Coloca los cultivos más exigentes en las zonas con más luz, y los que agradecen cierta sombra bajo estos o en zonas con menos horas de luz directa

Dedica unos minutos a estudiar la distribución de las plantas en tu huerto. Intenta aprovechar los diferentes microclimas que tiene tu espacio. Recuerda que todo es aprovechable: una pared luminosa puede alojar los cultivos más exigentes, mientras que la sombra generada por el murete del balcón dará refugio a aquellos cultivos amantes del fresco en los meses más calurosos. Procura que sea la selección de los cultivos la que se adapte a las condiciones con las que cuentas y no al revés, ya que esto último suele acabar en desastre.

Además, también resulta muy útil aprovechar las sombras generadas por los cultivos en los meses de más calor. La sombra vegetal tiene como ventaja que es la más fresca y húmeda, y suele ir muy bien para proteger los cultivos más sensibles a los rayos del sol.



Cultivos altos amantes del sol que dan buena sombra:

- Tomate
- Pimiento
- Pepino
- Berenjena
- Calabacín

Cultivos a los que les gusta aprovechar la sombra vegetal:

- Rúcula
- Lechuga
- Cilantro
- Espinaca
- Rabanito
- Canónigo

Ten en cuenta la orientación del espacio de cultivo

Las horas de luz dependen en gran medida de la orientación de la que dispongas, así que conocerla te permitirá realizar un diseño acorde a tu situación. En el hemisferio norte, estas son las condiciones de las diferentes orientaciones:

- **Orientación norte.** No suele tener luz directa, sobre todo en invierno. Es la que más horas de sombra tiene de todas las orientaciones. Si aun así es una zona luminosa, puedes cultivar todos aquellos cultivos que toleran la sombra.
- **Orientación sur.** Recibe sol durante todo el día, así que es perfecta para aquellos cultivos más exigentes en luz. En épocas calurosas deberás estar más pendiente del riego y del calor que en otras orientaciones.
- **Orientación sureste.** Recibe sol durante las mañanas. Es la mejor para los climas calurosos, ya que las horas de luz coinciden con las horas más frescas del día.
- **Orientación suroeste.** Recibe sol por las tardes. Es la menos indicada para climas calurosos, ya que las horas de más luz coinciden con las más calurosas. En estos casos será necesario proveer cierta sombra durante las horas de sol más intenso. Sin embargo, es la que más éxito tiene en lugares fríos.

LA LOCALIZACIÓN

Al escoger la localización para tu huerto, deberías tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Evita las zonas con mucho viento, ya que este tiende a evaporar el agua del sustrato con mucha rapidez.
- No coloques recipientes muy pequeños en paredes o zonas con muchas horas de insolación, ya que se secarán muy rápido. Más adelante te explicaremos la importancia de escoger grandes volúmenes de recipientes para tu huerto.
- Procura no colocar el huerto en una zona muy lejos de un punto de agua. Te resultará incómodo regarlo a diario en los meses de verano.

El espacio

Piensa en tu balcón o terraza como en una habitación. No solo tienes el suelo disponible, sino ¡también las paredes y el techo! El espacio con el que cuentas es tridimensional y, por tanto, tu huerto también. Busca la luz colgando jardines verticales de la pared y cestas del techo. Aprovecha hasta el último centímetro utilizando barandillas y repisas de ventana.

Tampoco quiero que pienses que es necesario invertir en un jardín vertical (si no es lo que quieres). Hay muchísimas otras formas de aprovechar una pared. Desde un simple estante donde colocar las macetas, a escaleras o macetas de pared. Estas te permiten buscar el mejor microclima para cada planta.

Recuerda que es prioritario escoger un lugar que se adapte a las condiciones de tu planta más que guiarte exclusivamente por los metros cuadrados. Así pues, si solo cuentas con una repisa de una ventana luminosa o con un patio interior que no recibe nada de luz, es recomendable escoger la primera localización. Esto tiene una explicación muy sencilla: con el espacio se puede jugar, es flexible, simplemente hace falta usar un poco la imaginación. Sin embargo, con la luz disponible no hay juego posible; hay la que hay.

Consejos para aprovechar al máximo los centímetros de tu huerto

- **Opta por cultivos pequeños.** Existen, y son muchos y variados. Algunos de ellos son las hojas de ensalada (especialmente si los cultivas como brotes), los cultivos de raíz y la mayoría de aromáticas, que se adaptan a cualquier rinconcito con una buena cantidad de luz.
- **Escoge variedades enanas de los cultivos más grandes.** Tomates, pimientos, berenjenas, judías y guisantes, todos los cultivos hortícolas se presentan en muchísimas variedades. Lo que quiere decir que además de contar con diferentes formas de fruto, color y sabor, su forma y tamaño también varía mucho de una variedad a otra. Investiga un poco antes de escoger la variedad y te aseguro que le sacarás el máximo rendimiento a cada centímetro.
- **Guía en vertical.** ¿Has visto alguna vez una hilera de tomateras guiadas por cañas? Esta técnica tan simple de guiar hacia arriba es muy fácil de extrapolar a otros cultivos: pepinos, judías y guisantes se adaptan genial a vivir en alturas.
- **Utiliza asociaciones.** Existen combinaciones sencillísimas de cultivos que te permiten aprovechar al máximo cada centímetro de superficie cultivable. Consulta el capítulo de «Asociaciones» para ver algunas.

Retos que conlleva el espacio

El lugar también condiciona mucho las características climatológicas de nuestro huerto. No es lo mismo un huerto en interior que en un patio, y este no se enfrentará a los mismos retos que un huerto en una ventana. En el siguiente apartado te hemos clasificado los diferentes retos a los que se enfrentará tu huerto, y a los que deberás prestar especial atención, según el espacio en el que lo ubiques.

Huertos interiores

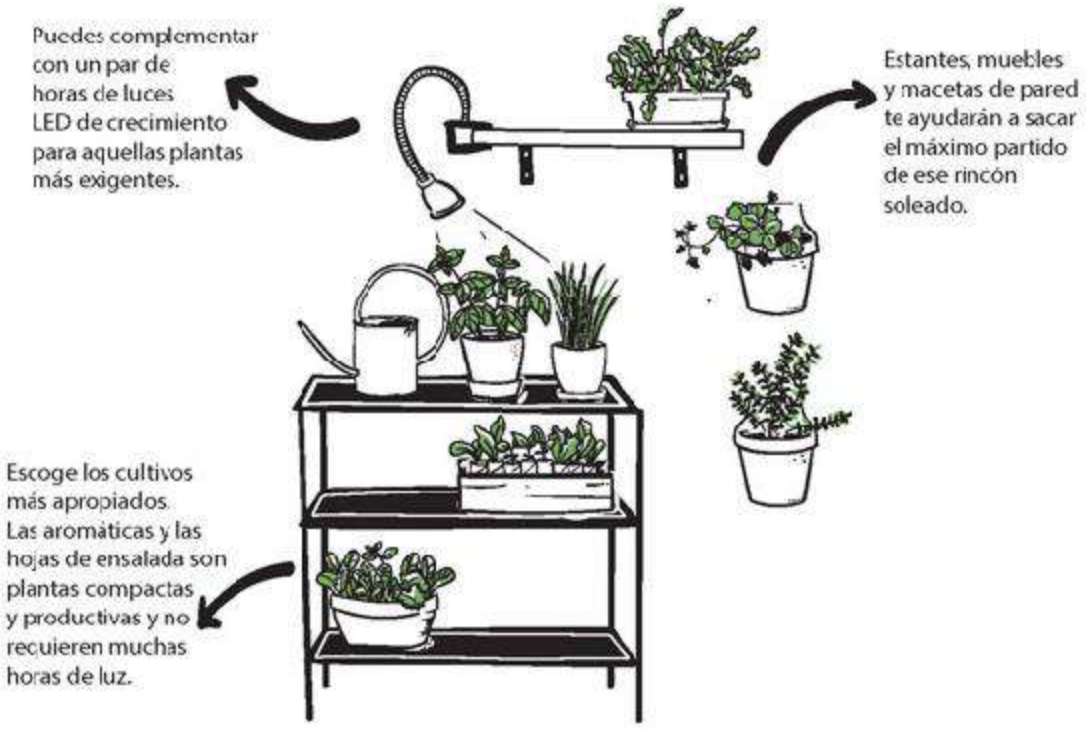
Te gustaría poder disfrutar del olor de la albahaca fresca y de los tomates recién cogidos del huerto, pero tu piso de 30 metros cuadrados parece que no está por la labor. No hay jardín, no hay balcón. Las opciones de tener un huerto parece que se acabaron ahí, ¿cierto?

Pues hay esperanza, ya que la repisa de la cocina o un rincón del salón pueden ser un perfecto huerto de interior. Vale, no tendrás melones, pero te podrás hacer tranquilamente tus ensaladas, e incluso, con suerte, también caerá algún tomate.

Estos son los mayores retos de un huerto de interior:

- **Falta de luz.** Recuerda que dependiendo de lo que quieras plantar, necesitarás más o menos luz. Necesitarás colocar el huerto en una ventana con unas cuantas horas de sol para poder disfrutar de los cultivos más exigentes, como el pimiento y el tomate. ¿El lado positivo? Dado que el huerto está protegido de las inclemencias del tiempo, las temporadas se alargan mucho. Las aromáticas y las hojas de ensalada crecerán sin problema durante todo el año. Eso sí, es importante evitar fuentes de calor «extra», como radiadores o electrodomésticos, ya que secarán tus plantas en un momento. Si fuera necesario, para dar un apoyo más en el tema de la luz, puedes complementar la insolación un par de horas al día con una lámpara de cultivo (disponibles en versiones muy sencillas y económicas) en aquellos cultivos exigentes o en épocas en las que los días son más cortos.
- **Falta de aireación.** En el interior, las plantas tienen problemas para mantenerse aireadas, sobre todo la zona de las raíces (sí, necesitan oxígeno también). Para mejorar la aireación del sustrato te aconsejamos lo siguiente:
  – Asegúrate de que las macetas tengan agujeros de drenaje, ya que estos permiten que salga el agua de riego que sobre.
  – Opta por macetas de terracota o textiles. Al ser porosas, permiten el intercambio de aire entre el interior y el exterior de la maceta. Son definitivamente las mejores opciones para el huerto de interior.
  – Utiliza un sustrato con un extra de drenaje. Para ello, puedes añadir un puñado de arena o vermiculita a la mezcla.
  – Utiliza el truco de la página 38 para aquellos cultivos más exigentes en drenaje.

- **Falta de espacio.** De los tres retos que implica cultivar en interior, este es el que más quebraderos de cabeza suele dar de entrada, aunque no debería de ser así. Una vez cubiertos los dos puntos anteriores, la falta de espacio se soluciona fácilmente. De todos los retos a los que vas a enfrentarte, este es el más flexible. En interior resulta fácil hacerte con escaleras, carritos con ruedas y estanterías para aprovechar el espacio vertical y cultivar en diferentes niveles junto a una ventana. También puedes empezar con cultivos de pequeño tamaño, como una jardinera de hojas de ensalada variadas, unas cuantas aromáticas y otros cultivos de tamaño pequeño, como las fresas o los cultivos de raíz (rabanitos y cebollas, por ejemplo). Todos estos cultivos se adaptan bien a crecer en espacios mínimos.



Estos son los cultivos que se adaptan bien a la vida en interior:

- **Cultivos más fáciles.** Muchos cultivos se adaptan a la vida hogareña. Si cuentas con las horas de luz adecuadas para cada uno de ellos, estarán encantados de compartir la cocina contigo: cebollino, lechugas, rúcula,

canónigo, perejil, rabanito, acelga, cilantro, albahaca.

Si cuentas con algo más de espacio y unas 6 horas de luz directa, puedes cultivar guindillas u otros pimientos pequeños y variedades pequeñas de tomate tipo cherry, como la variedad primabell o la gold nugget, que son muy compactas.

- **Cultivos más difíciles.** Son muy exigentes en cuanto a sol directo y ventilación, por lo que resulta tremendamente complicado cultivarlos dentro de casa sin una buena instalación de luces artificiales y ventiladores. Se trata de lavanda, estevia, romero y berenjena.

Huertos en balcones y terrazas

Si tienes la suerte de contar con un buen balcón o terraza, el problema de espacio ya no suele ser tan grave (aunque siempre puedes utilizar las ideas que te hemos comentado para exprimir al máximo cada centímetro). En la mayoría de los casos, los grandes retos de los huertos en balcones y terrazas son el exceso de sol y el viento. Estos dos factores juntos hacen que mantener el sustrato húmedo sea clave para hacer que el huerto siga con vida a lo largo de todo el año, ya que el limitado volumen de los recipientes, la incidencia del sol y el viento hacen que el agua se evapore con mayor rapidez. En estos casos resulta muy conveniente instalar un sistema de riego automático que mantenga hidratado el sustrato y aplicar las medidas para perfeccionar el riego en macetas (te contamos más sobre ellas en el capítulo 9, «El riego»).

He aquí algunos consejos:

- Eleva las macetas para que no estén en contacto directo con el suelo caliente.
- Aplícales sombra si es necesario en las horas de más calor.
- Riega a última hora de la tarde, cuando el sol ya se haya puesto.
- Utiliza acolchado para evitar la evaporación del agua.

Huertos en ventanas

El huerto en la ventana aúna los retos típicos de balcones y terrazas (mucho viento y exposición al sol) con la falta de espacio. Estos son sus retos:

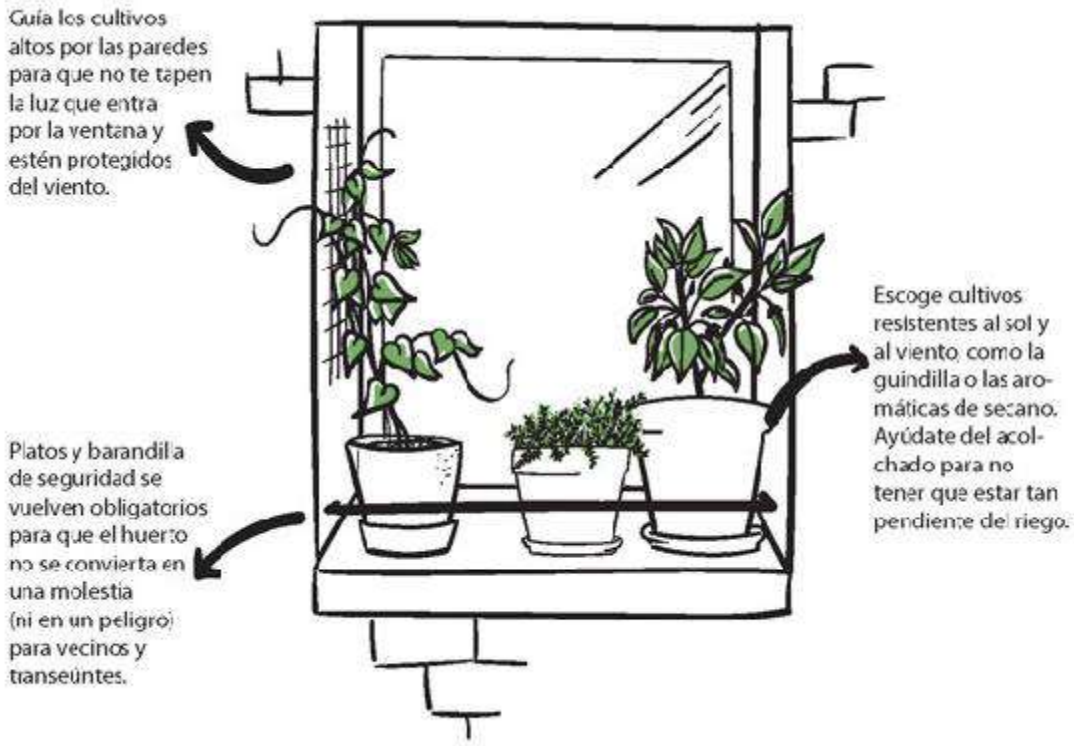
- **Condiciones extremas de temperatura.** Las jardineras en las ventanas están expuestas a unas condiciones muy extremas: suelen cocerse al sol durante muchas horas y tienen que resistir el viento, que generalmente es más fuerte a partir de cierta altura. Todo esto hace que debamos estar más pendientes de estas jardineras, pues el agua se evapora con muchísima facilidad. Además, a esto se suele sumar que es una situación complicada para instalar un sistema de riego. Tus grandes aliadas en este caso son las macetas con autorriego, que contienen un depósito de agua que te ayudará a no estar tan pendiente del riego.
- **Viento.** Para ventanas con mucho viento, una capa de piedrecitas blancas cubriendo la superficie del sustrato ayudará a retener la humedad durante más tiempo; así evitarás que el sol incida directamente sobre la tierra y la seque. Además, si las piedras tienen cierto peso, evitarás que salgan volando.

Para hacer un huerto en tu ventana y que dure, es importante escoger los cultivos más apropiados. Después, con la veteranía, puedes ir experimentando con cultivos más grandes y complejos (cuando ya le tengas pillado el truco, puedes probar hasta judías y pimientos). Estos son los cultivos que mejor se adaptan a las condiciones de las ventanas:

- **Hortalizas de hoja.** Lechugas, escarolas, canónigos... toleran cierta sombra, por lo que son ideales para caras norte. Deberás tener especial cuidado con el exceso de sol para que no espiguen y evitar la orientación sur en los meses de verano.
- **Hortalizas de raíz.** Remolachas, nabos, rabanitos, ajos y cebollas no necesitan mucho espacio y toleran cierta sombra. Aunque lo ideal es una ventana al este, estos cultivos crecerán bien en una orientada al norte, siempre que los mantengamos bien cuidados.
- **Aromáticas de secano.** Perfectas para las condiciones extremas de una ventana orientada al sur. El orégano, el romero, el tomillo, la mejorana o la salvia crecerán sin problemas.

- **Aromáticas exigentes en luz.** Es importantísimo colocarlas en una ventana soleada (sur, sureste o suroeste). Deberás tener en cuenta que son más exigentes en riego que las anteriores. Ejemplos de este tipo de aromáticas son la albahaca y la estevia.
- **Aromáticas que toleran la sombra.** La menta, la hierba buena, el cilantro, el perejil, el cebollino o el jengibre toleran la sombra y crecerán sin problemas en una repisa sombreada.
- **Flores comestibles.** Las capuchinas, la caléndula, los pensamientos y las violetas alegrarán cualquier balcón. Son plantas muy resistentes a condiciones extremas y añadirán color a tus ensaladas.

Y, por último, te recuerdo una cuestión importante: ten en cuenta que una vez incluido el sustrato y el agua de riego, el recipiente se convertirá en un objeto contundente y pesado, muy peligroso si cae desde cierta altura. Es importante que ancles el recipiente a la barandilla o a la pared; hay diferentes sistemas según la forma de tu ventana.



2

LA TEMPORADA DE LOS CULTIVOS

La temporada manda. Es la regla de oro en el huerto, pues cada cosa tiene su tiempo. Los tomates se siembran en primavera, crecen durante el verano y se cosechan toda la temporada hasta que empieza el frío, que no pueden soportar. Sembrar o trasplantar fuera de temporada implica que la planta tarde o temprano se enfrentará a unas condiciones para las que no está preparada y, por tanto, por mucho amor que le demos y por más cuidados que le aportemos, acabará teniendo resultados catastróficos. Sí que es cierto que hay formas de jugar un poco y alargar las temporadas, pero si estás empezando, te recomendamos que te ajustes de forma muy estricta a las temporadas de cada cultivo para obtener los mejores resultados.

¿CÓMO SABER CUÁNDO SEMBRAR Y TRASPLANTAR?

Como te habrás imaginado, no es lo mismo cultivar tomates en Murcia que en París. La localización hace que cambien las fechas ideales de siembra y trasplante de cada cultivo. En la tercera parte del libro «cultivos del macetohuerto» encontrarás las temporadas para cada uno de los cultivos que trabajamos en este libro, pero lo ideal es que intentes crear un calendario de siembra propio, adaptando los tiempos de siembras y trasplantes a tu zona y clima. Para ello, nada mejor que ir experimentando y buscar algo de ayuda en los agricultores de la zona, ya que ellos saben a pies juntillas el momento ideal para empezar los semilleros de berenjena o trasplantar esos pimientos.

De momento, y para que tengas un esquema general por el que empezar, estas son las temporadas de los cultivos más comunes:

- **Cultivos de primavera/verano.** Estos cultivos suelen sembrarse desde finales de invierno hasta finales de primavera y se trasplantan al exterior cuando el riesgo de heladas ya ha pasado. Se cosechan durante la primavera y el verano, y dependiendo del clima, hasta bien entrado el otoño.

  Berenjena
  Judía
  Calabacín
  Pepino
  Pimiento
  Tomate

- **Cultivos de otoño/invierno.** Estos cultivos se siembran a finales de verano u otoño (aunque en zonas frías también pueden sembrarse en primavera). Se cosechan durante los meses de otoño y primavera.

  Guisante
  Col
  Brócoli
  Patata
  Ajo
  Canónigo

- **Cultivos de todo el año.** Estos cultivos pueden sembrarse durante todo el año, aunque necesitarán especial cuidado en los meses de invierno en los climas fríos y en los meses de verano en los climas cálidos.

  Cebolla
  Rábano
  Remolacha
  Lechuga
  Rúcula
  Acelga
  Puerro

Zanahoria

FORMAS FÁCILES DE ALARGAR LAS TEMPORADAS

Hay ciertos trucos para alargar las temporadas de los cultivos de primavera y así poder disfrutar de ellos durante más tiempo. Utilízalos para robar un par de meses de primavera y colocarlos en pleno invierno.

- **Haz semilleros dentro de casa o usando un invernadero.** Un invernadero decente y bien cuidado te permitirá empezar a sembrar los cultivos de primavera a principios de año. Así, cuando el riesgo de heladas ya haya pasado, puedes sacar tus plantas, ya bien crecidas y resistentes al fresco, al exterior. Esto te permite ahorrar semanas y empezar a disfrutar antes de las cosechas de verano. Si vives en una zona muy fría, puedes optar por un invernadero calefactado, que mantendrá a una temperatura ideal tus jóvenes semilleros. Si vives en un clima cálido, no es necesario que inviertas en un invernadero; una buena ventana iluminada también servirá.
- **Hazte con un invernadero para tu mesa de cultivo.** En zonas muy frías, durante los gélidos meses de invierno, resulta complicado incluso mantener los cultivos más resistentes al frío: lechugas, kale (col rizada), cebollas, espinacas, etcétera. Un buen invernadero puede solucionar este problema, permitiéndonos disfrutar de nuestro huerto todos los meses del año. Es una de las mejores técnicas habidas y por haber para proteger tu huerto de las heladas. También puedes utilizarlo para cubrir tus cultivos de verano unas semanas más si el fresco empieza a llegar y a tus tomates todavía les falta un pequeño empujón para crecer.

  Existen invernaderos diseñados a medida de las mesas de cultivo. Pero hay veces que una simple malla térmica bien colocada sobre los cultivos cumple con la función.

- **Protege los cultivos más jóvenes.** Las plantas más jóvenes y tiernas son más sensibles al frío que las plantas ya crecidas y establecidas. Hay diversas formas de crearles un ambiente más agradable para que crezcan sin peligro. Ya sea con mininvernaderos individuales o mantas térmicas, las jóvenes plantas estarán protegidas de los cambios de tiempo y, de paso, a los pájaros, las babosas y los caracoles les costará más acceder a esos tiernos brotes de lechuga.

3

LA ELECCIÓN DE LOS CULTIVOS

¿CON CUÁNTOS CULTIVOS EMPEZAR?

Si es la primera vez que vas a tener un huerto, es mejor que no empieces muy a lo grande. Con el tiempo verás que cada planta tiene un ritmo y unas necesidades concretas, así que empezar con muchos cultivos diferentes puede resultar un poco abrumador.

Nosotros, siempre que alguien nos viene con un listado enorme de cultivos, recomendamos que reduzca esa lista a 6 cultivos como máximo. Es un número bastante asequible, pero a la vez te enseñará a practicar la coordinación y el hábito que requiere tener un huerto. Con el tiempo es fácil ir añadiendo más cultivos conforme el cuerpo te lo pida.

Por otro lado, puede parecer tentador empezar solo con muchas plantas de uno o dos cultivos, pero siempre da mejor resultado empezar con menos unidades por cultivo, pero que sean variados. He aquí las razones:

- Nunca te tendrás que preocupar de tener una cosecha demasiado abundante de golpe. Es muy típico de los comienzos encontrarte de pronto con una veintena de remolachas. Y aunque esto siempre ayuda a mejorar tu creatividad en la cocina, puede acabar cansando. Sin embargo, recolectar 3 remolachas, 2 lechugas y 5 rabanitos puede dar como resultado una ensalada bastante apañada.
- Tendrás más oportunidades de éxito. Hay veces que un cultivo no funciona bien por algún motivo (por plagas, por algún fallo cometido o por un cambio de tiempo para el que no esté preparado). Tener varios cultivos diferentes te garantizará poder sacar cosecha de más cosas.

¿CON CUÁNTAS PLANTAS EMPEZAR?

Escoger el número de plantas por cultivo es algo muy relativo y depende de a cuántas personas quieras abastecer, del espacio del que dispongas y de tu ritmo habitual de consumo. Aquí te damos unas pistas de cuánto produce cada cultivo para que puedas determinar el número de plantas aproximadas que necesitas. La recomendación es, de nuevo, orientativa y representa el máximo número de plantas por persona.

Cultivos de fruto

Estos cultivos dan varios frutos por planta si están bien cuidadas y sanas. Su rendimiento varía según la variedad y por supuesto los cuidados. Aquí se incluyen los tomates, los pimientos, las berenjenas, los calabacines, las calabazas y los pepinos.

Con 2 plantas por persona tendrás de sobra para añadir los frutos a cualquier plato durante toda la temporada, si tienes interés en realizar conservas o regalar una cesta a los vecinos de vez en cuando, puedes incrementar el número de plantas a 3 o 4.

Cultivos de hoja

Estos cultivos que se cultivan por sus hojas (lechugas, acelgas, escarolas, kale, canónigos, etcétera) se pueden cosechar enteros o ir cogiendo las hojas conforme se necesitan. De esta última forma cunden más, porque van rebrotando hojas nuevas y se alarga considerablemente su tiempo de cosecha.

El número de plantas por persona con el que se recomienda empezar es 6 como máximo.

Aromáticas

Empieza con una o dos plantas de cada aromática. Podrás ir cortando conforme las vayas necesitando, con lo que una planta cunde muchísimo. Con el tiempo irás viendo cuáles usas más y cuáles te conviene aumentar en número.

Cultivos de una cosecha por cada siembra

Son cultivos que necesitarás plantar de forma continua y en muchas más unidades para obtener cosechas suficientes. Son los que dan una cosecha por planta. Lo bueno es que son pequeñitos y ocupan poco: rabanitos, cebollas, puerros, zanahorias, etcétera. Es preferible ir sembrando de forma escalonada, es decir, sembrar poquitos cada vez y repetir cada una o dos semanas, para ir teniendo una cosecha continuada en el tiempo.

4

LA ELECCIÓN DEL RECIPIENTE ADECUADO

Cuando busques recipientes de cultivo, verás que existen infinidad de opciones. No hay ninguno mejor ni peor; solo existen los malos usos. Casi cualquier recipiente puede ser un excelente medio de cultivo dependiendo de la situación. Incluso puedes usar tu imaginación para hacerte los tuyos propios con materiales reciclados.

Eso sí, escojas el material que escojas, y al margen de si decides comprar o hacerte con tus propias manos tus macetas o jardines verticales, debes tener en cuenta que todo recipiente necesita el drenaje y el tamaño adecuados, y esto no es negociable.

EL DRENAJE

En una maceta o jardinera sin drenaje, el exceso de agua no puede eliminarse del sustrato y produce encharcamientos que no son nada buenos. A las plantas, por lo general, no les gusta tener los pies mojados. Al igual que el agua, el oxígeno es necesario para las raíces y este se ve rápidamente desplazado por el agua de los poros del sustrato.

Para que la maceta cuente con un buen drenaje, es importante que tenga agujeros o que esté fabricada en un material poroso, como la malla geotextil o el fieltro. De esta forma, el recipiente es capaz de eliminar el agua de riego que sobre e intercambiar aire con el exterior. En resumen, mantendrá un buen equilibrio entre la cantidad de agua y de aire entre los poros del sustrato, y las raíces de las plantas estarán sanas y fuertes.

Plato frente a no plato

El plato se coloca en la base de las macetas para recoger el agua sobrante, de forma que evita que esta caiga por el balcón y manche la ropa de los vecinos, o que deje marcas encima de tu estantería. Pero no tiene una función esencial para la planta, ni mucho menos. De hecho, si el plato se mantiene permanentemente con agua, eso reduce el drenaje de forma muy significativa.

Nosotros solo utilizamos platos en el interior, para proteger superficies, o cuando el exceso de agua puede molestar a alguien (como un huerto en la repisa de una ventana). Cuando los utilices, asegúrate de que no se mantienen llenos de agua y vacíalos después de lluvias intensas para que las plantas no estén asentadas sobre charcos de agua.

EL TAMAÑO ADECUADO

Este es un error que (creemos) todos hemos cometido al empezar: vemos las plantitas pequeñas y nos cuesta imaginar el tamaño que tendrán de adultas y, como resultado, nos solemos quedar cortos a la hora de darles el espacio que necesitan. Para evitarlo, es importante que tengas en cuenta la holgura que va a tener cada planta con el volumen mínimo por planta cuando vayas a cultivar en recipientes.

El volumen mínimo por planta se mide en litros y te indica qué cantidad de sustrato necesita para desarrollarse bien. Es importante comentar que este dato siempre es limitante por abajo, ya que siempre va bien darle un poco de sustrato de más. Esta referencia es clave a la hora de cultivar en macetas y es diferente para cada cultivo. En la tercera parte del libro «Cultivos del macetohuerto» tienes indicado el volumen mínimo de los cultivos más comunes, y es imprescindible que lo tengas en cuenta a la hora de escoger tus recipientes.

Normalmente, los recipientes de cultivo indican el volumen de sustrato que pueden llegar a contener cuando están llenos (y si no, se puede obtener con una simple fórmula matemática). Esto te servirá de orientación para saber cuántas plantas de cada cultivo puedes meter en un mismo recipiente.

Juntos son más fuertes

Plantar varios cultivos en el mismo recipiente te permite ahorrar espacio y, además, ofrece más resistencia a los cambios de temperatura y humedad. Cuanto más grande la maceta, más tiempo tarda el agua en evaporarse y menos afectan los cambios de temperatura a las raíces. Siempre será preferible cultivar varias plantas juntas en una maceta grande o en una mesa de cultivo que muchas macetas individuales más pequeñas.

Para saber el volumen mínimo de maceta cuando vayas a situar varias plantas en un mismo recipiente simplemente necesitarás sumar los volúmenes mínimos de los diferentes vegetales.

Sin embargo, que una planta sea feliz y productiva no solo depende del volumen del sustrato. Mira el ejemplo de estas dos macetas de 20 litros, que aun teniendo el mismo volumen, su forma hace que no se pueda plantar lo mismo.

Cada planta tiene una forma diferente: el tamaño de los tallos, las hojas y las raíces es diferente en cada caso. Por eso es importante conocer uno de los datos más importantes a la hora de empezar un huerto urbano: el marco de plantación. Este marco de plantación indica el espacio de separación necesario entre dos cultivos para que se desarrollen hasta su estado adulto sin competir por el espacio, la luz y los nutrientes.

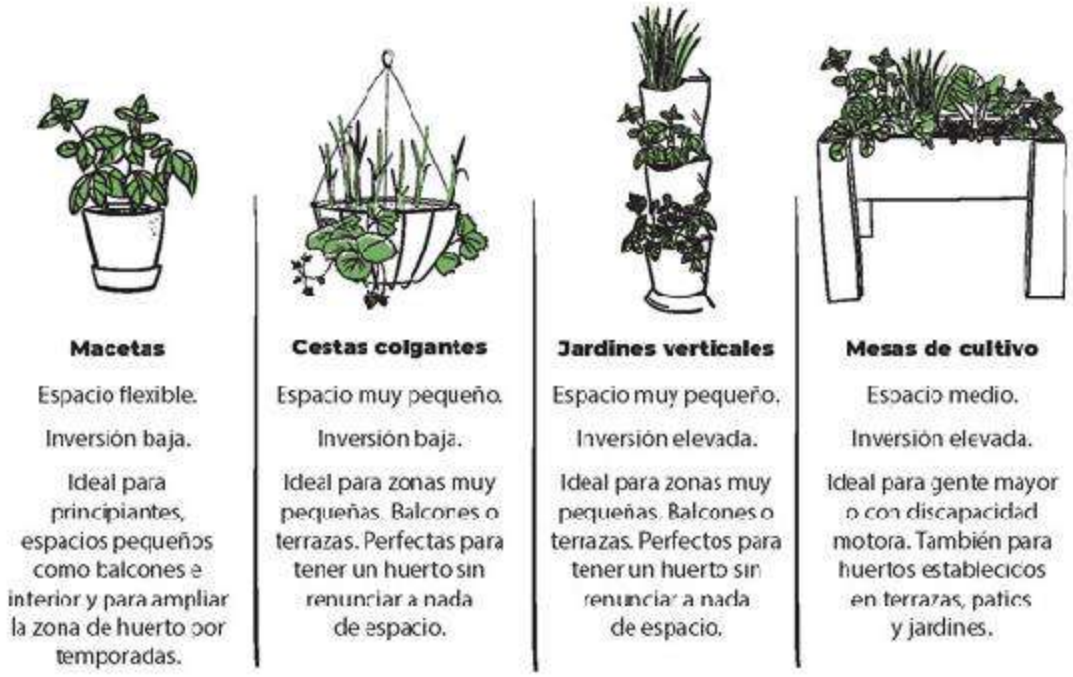
Cuando vas a plantar en jardineras, cajoneras o mesas de cultivo, en las que vas a poner más de un cultivo por recipiente, vale la pena ser consciente de la distancia de separación entre ellos tanto como del volumen mínimo por planta para asegurarte de darles el espacio mínimo que necesitan para crecer.

Tipos de recipientes

Escoger entre macetas, jardineras, mesas de cultivo o jardines verticales dependerá de estos factores:

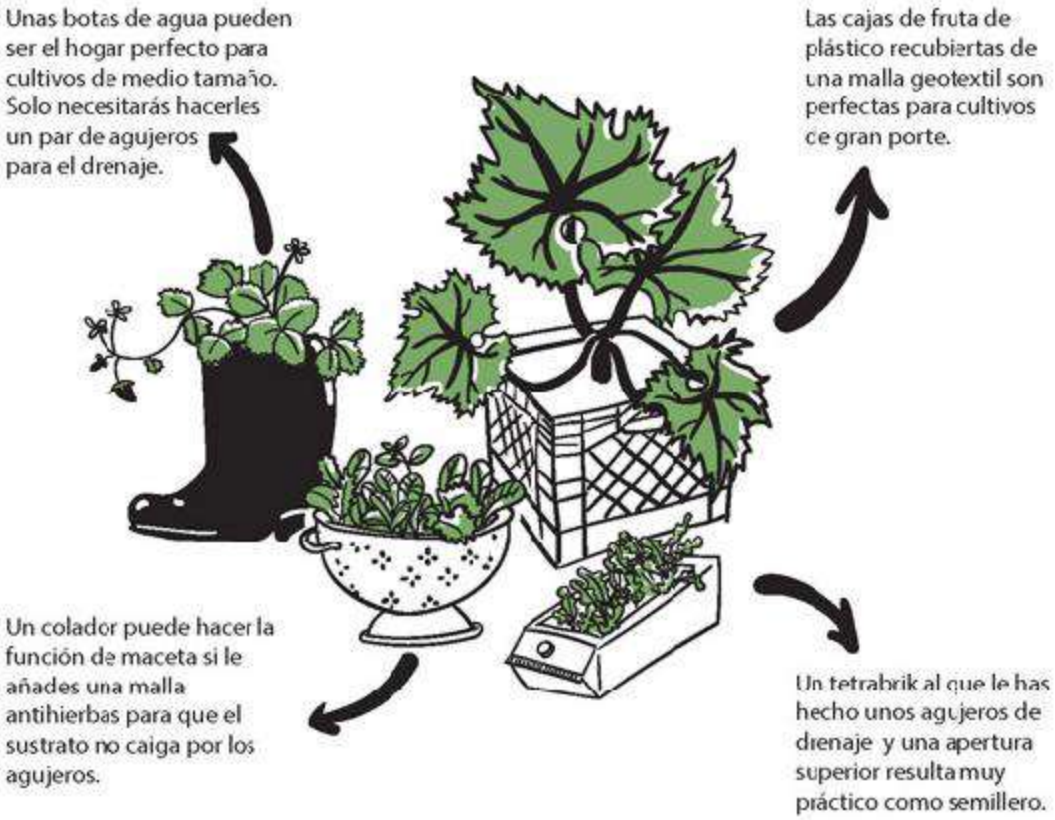
1. El espacio con el que cuentes.
2. La inversión que quieras realizar.

Se pueden agrupar todos los recipientes para cultivar en huertos urbanos en estas 4 categorías:



Recicla

En la segunda parte del libro «Ideas para cultivar en espacios pequeños» te daremos ideas y trucos para sembrar en los diferentes recipientes que te hemos comentado, pero no tienes por qué ceñirte en exclusiva a ellos. Existen mil y una formas de reutilizar materiales para cultivar aprovechando materiales que seguramente ya tienes por casa. Desde palés a coladores, pasando por botas de agua. Recuerda que aquellos «recipientes» que no cuenten con un buen drenaje necesitarán que tires de ingenio para aportarlo. Por ejemplo, haciendo agujeros en tetrabriks o botas de agua para que pueda salir el exceso de agua.



¿QUÉ RECIPIENTES EVITAR?

Como la lista de materiales que pueden usarse es interminable, creemos que es más fácil enumerar aquellos recipientes que consideramos que es mejor evitar a la hora de crearte tu huerto urbano reciclado. Son materiales que por su composición o por su forma de degradarse pueden afectar a la calidad de los cultivos.

Botellas de plástico

Si utilizas plástico para tus recipientes hortelanos, asegúrate de que esté preparado para recibir los rayos del sol sin degradarse. Ten en cuenta que un huerto recibe una buena cantidad de horas de sol al día y que el plástico no es el mejor amigo del calor. El plástico de las botellas no está preparado para estas condiciones, y hay estudios que demuestran que con el tiempo

estas botellas de plástico acaban desprendiendo sustancias nocivas al agua con la que entran en contacto, así que es mejor evitarlas como recipientes. Si tienes alguna botella a la que te apetezca darle una segunda vida, lo mejor es utilizarla como mininvernadero para proteger los semilleros recién trasplantados.

Neumáticos

Internet se ha llenado de fotos de huertos en neumáticos, y lo cierto es que puede quedar muy atractivo y original. El problema es que los neumáticos necesitan un tratamiento específico cuando se desechan, ya que durante su degradación desprenden sustancias tóxicas que pueden acabar en el suelo y, posteriormente, en los cultivos que echas al plato. El mejor sitio para un neumático viejo es un centro especializado en su gestión.

Palés tratados químicamente

Comprueba que los palés que utilices para tu huerto contengan las siglas HT o EPAL, que implica que han sido desinfectados con calor, o DB, que significa que no han sido tratados. Nunca te quedes con un palé que lleve las siglas MB, ya que son las siglas del metilbromuro, un compuesto químico insecticida bastante potente con el que es mejor guardar las distancias. Aunque es un tratamiento que ya no se suele usar, todavía quedan algunos palés rondando por ahí con este tratamiento.

5

EL SUSTRATO

Entendemos por sustrato la tierra o el medio sobre el que crecen las plantas en las macetas, pero en realidad no contienen tierra de la que podemos encontrar en el campo o en el jardín. El sustrato es una mezcla de diferentes componentes que dan una estructura y nutrientes pensados especialmente para el cultivo en recipientes. Por eso es uno de los pasos más importantes a la hora de empezar un huerto.

Es un producto barato, así que yo te recomiendo que empieces con una buena marca. La diferencia se nota. Muchos sustratos baratos requieren que después tengas que prestar mucha atención y fertilizar cada dos por tres ya que no tienen un buen balance nutricional. Además, tienden a compactarse mucho más rápido. No vale la pena el par de euros ahorrado.

MATERIALES PARA HACER TU PROPIO SUSTRATO

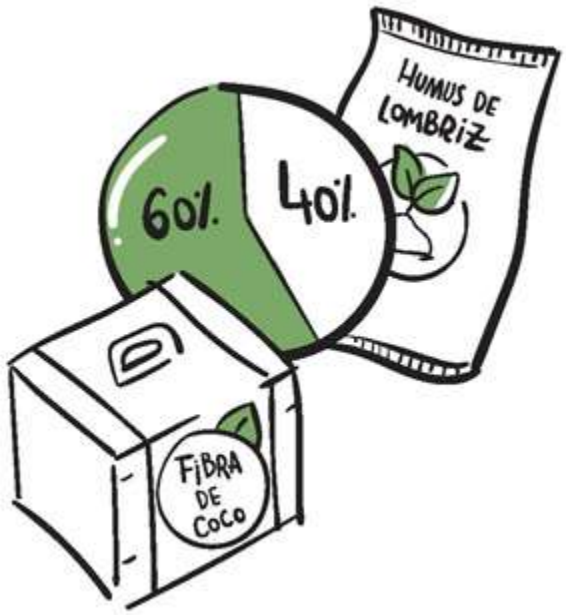
Si lees la lista de componentes de una bolsa de sustrato, te darás cuenta de que llevan una buena cantidad de elementos en diferentes proporciones. Esto es porque cada uno de ellos tiene una función diferente. Algunos se encargan de aportar ligereza y esponjosidad, otros de retener el agua y otros de aportar nutrientes a la mezcla. Mezclando unos y otros en diferentes proporciones se consiguen diferentes sustratos que se adaptan a diversas necesidades. No son iguales las necesidades de sustrato de una tomatera que las de un cactus o las de una hiedra de interior. Generalmente, el sustrato para el huerto requiere un mayor drenaje que el que usamos para las plantas ornamentales, así como un mayor contenido en nutrientes.

Puedes optar por un sustrato universal ya preparado o realizar tus propias «recetas» para conseguir efectos y cualidades únicas. Aunque si nos preguntas a nosotros, tenemos claro cuál es la mejor receta para el huerto en macetas: el humus de lombriz con fibra de coco.

Humus de lombriz con fibra de coco

El humus de lombriz es un material vegetal procedente de la descomposición de la materia orgánica mediante la lombriz roja de California. Tiene un contenido muy elevado en nutrientes y una buena textura.

La fibra de coco es un sustrato completamente orgánico que aporta ligereza y esponjosidad a la mezcla. No contiene nutrientes, pero es capaz de retener 3 veces su peso en agua y, además, garantiza la aireación del sustrato.



Esta receta combina la porosidad y ligereza de la fibra de coco con las propiedades nutricionales del humus de lombriz, creando una composición perfecta para el huerto en macetas. Como resultado te dará un sustrato ligero y aireado, suelto y cargado en nutrientes. Funciona como una esponja que retiene el agua durante más tiempo sin perder aireación y que va

aportando de forma progresiva los nutrientes a tus plantas, gracias a su elevado contenido en materia orgánica. Tus cultivos serán felices en él y, además, resulta fácil encontrar los dos componentes en centros de jardinería u online.

Otros materiales típicos para utilizar en sustrato

Ya utilices un sustrato universal o la mezcla de fibra de coco y humus de lombriz, puedes añadir uno o varios elementos extra para crear una receta única que se adapte a la perfección a lo que vayas a cultivar.

Arena

Este es uno de los sustratos que más se utiliza por su facilidad de uso, ya que ofrece un buen drenaje general. Se integra muy bien con el resto de componentes y aporta drenaje y aireación a la mezcla. También contiene trazas de nutrientes minerales que van genial en el cultivo en macetas.

Habría que utilizar arena:

- En cultivos de interior, para aumentar la aireación y el drenaje de los cultivos.
- En cultivos exigentes en drenaje.
- En cultivos de secano.

Turba

La turba es un material esponjoso que se extrae de las turberas y aumenta la capacidad de retención de agua y aireación. Se forma gracias a la fosilización de restos vegetales y su composición puede ser muy variable. La extracción de turba resulta bastante polémica debido a su gran impacto ambiental; por eso nosotros recomendamos siempre el uso de fibra de coco en su lugar, que aporta las mismas propiedades, pero con una huella ecológica mucho menor.

Vermiculita

Es un material de origen mineral que proviene de la mica. Ayuda a aumentar la aireación y, a la vez, la retención de agua.

Estas son las propiedades que aporta a la mezcla:

- Contiene potasio, calcio, magnesio y amonio, beneficiosos para el cultivo de plantas.
- Ayuda a retener la humedad y los nutrientes del sustrato. Lo hace mejor que la perlita.
- Aporta ligereza, aumenta la aireación del sustrato.
- Es muy fácil de mezclar con otros sustratos.

Habría que utilizarla:

- En semilleros: mezclada en el sustrato y aplicando una capa final de vermiculita para cubrir las semillas. Ayudará a retener la humedad.
- En macetas, para plantas exigentes en cuanto a agua o para zonas muy calurosas, o ambas cosas a la vez.
- En macetas, para regenerar sustratos apelmazados.

Perlita

Es un material de origen mineral. Parecen las típicas bolitas de porexpán, pero en realidad es un producto natural que mejora el drenaje y la aireación del sustrato. No contiene nutrientes y es muy ligero. Es un sustituto de la arena cuando el peso es un problema, como en los jardines verticales o en las macetas colgantes.

Habría que utilizarla:

- En semilleros, dado que mezclada en el sustrato aumentará el drenaje.
- En macetas para plantas sensibles a encharcamientos.
- En el huerto de interior.

¿SE PUEDE REUTILIZAR EL SUSTRATO?

Esta es una pregunta muy común que suele surgir al final de la temporada. Definitivamente, sí, se puede reutilizar el sustrato. Aunque este pierde propiedades nutricionales con el uso, es fácil darle una segunda vida cuando termina el ciclo de cultivos.

Cuando vayas a cambiar las plantas de los recipientes que estés utilizando, conviene hacer una pequeña fase de renovación que todos tus cultivos futuros agradecerán. Para ello, basta con desapelmazar bien el sustrato viejo con las manos o con una pala. Una vez lo tengas bien mullido, simplemente será necesario reponer los nutrientes perdidos con compost o humus de lombriz en esta relación: 50% de sustrato viejo con 50% de humus de lombriz o compost. De esta forma podrás dar una nueva vida al sustrato con el que ya cuentas. Además, lo bueno de esto es que te permite ir aumentando la cantidad de sustrato con el que cuentas de forma económica y fácil cada año, justo al ritmo al que crece tu huerto.

Si notas el sustrato muy apelmazado incluso después de la mezcla, puedes añadir un 10-20 % de vermiculita a la mezcla. Esta le aportará un extra de aireación y drenaje.

La única situación en la que no resulta recomendable reutilizar el sustrato es si este ha sufrido un ataque importante de nematodos o alguna enfermedad grave por hongos (como el mildiu). En este caso solo podría utilizarse en aquellos cultivos que no son sensibles a esta enfermedad.

6

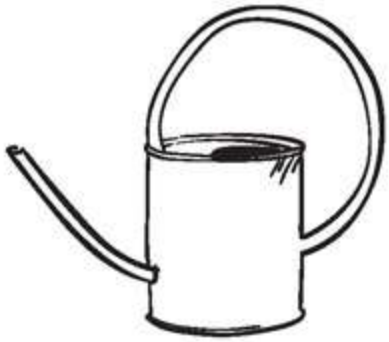
OTROS MATERIALES ÚTILES PARA EL HUERTO

No dejes que te vendan mil y un complementos para tu huerto. En realidad, es una de las aficiones más económicas que existen si utilizas el ingenio y echas mano de materiales reciclados o que ya tengas por casa. Recipientes, sustrato, semillas y plantas son básicamente todos los materiales que necesitas, y suelen ser accesibles y económicos.

Aparte de estos materiales básicos, hay otros que pueden resultar útiles en determinados momentos. Pero, de nuevo, no son imprescindibles, pues una botella de vidrio con la tapa agujereada hace de regadera a las mil maravillas, y no hay mejor pala para escarbar en el sustrato que nuestras propias manitas (el sustrato suele estar esponjoso y mullido, así que se trabaja sin dificultad con los dedos). Mi recomendación es que te pongas manos a la obra y conforme vayas trabajando en el huerto, irás viendo qué materiales son los que echas en falta.

REGADERA

Útil tanto para regar aquellas macetas que no cuenten con riego automático como para aplicar un abono líquido de forma periódica. Siempre resultan más útiles aquellas que no disponen de cabezal que disperse el chorro, si no que cuentan con un cuello alargado. Con ellas resulta más fácil aplicar el agua en la base de la planta sin mojar las hojas.



VAPORIZADOR

Es útil para aumentar la humedad ambiental en ámbitos secos y para aplicar algún abono o tratamiento foliar. También facilita mucho el riego en la fase de siembra, ya que permite humedecer el sustrato de una forma ligera sin crear corrientes que puedan arrastrar las semillas.

TIJERAS DE PODAR

Las tijeras de podar son útiles para aquellos cultivos de mayor porte y que requieren poda habitual, como el tomate y los árboles frutales, y para aromáticas leñosas, como el romero o la lavanda. Pero en la mayor parte de los cultivos puedes pinzar y podar con tus propias uñas o utilizar unas tijeras de cocina. Si utilizas las tijeras a menudo, eso sí, será imprescindible

mantenerlas bien limpias entre poda y poda, para evitar el contagio de enfermedades a la planta. Lo ideal es frotar un algodón empapado en alcohol sobre las hojas para desinfectarlas.

PALA Y GUANTES

A veces simplemente facilitan mucho el trabajo y protegen las manos, sobre todo cuando el plan es pasarse toda una mañana entre plantas (siempre se agradece tener un par de guantes a la hora de manipular calabacines).

INVERNADERO SEMILLERO

No es imprescindible, pero te permitirá alargar las temporadas de tus cultivos. Un invernadero decente y bien cuidado te permitirá empezar a sembrar los cultivos de primavera unas semanas antes. Así, cuando el riesgo de heladas ya haya pasado, podrás sacar al huerto tus plantas, ya bien crecidas y resistentes al frescor del principio de primavera.

7

LA SIEMBRA

¡Por fin! Una vez reunidos los materiales y hecha la lista de los cultivos que se adaptarán bien a nuestro espacio, ha llegado el momento de colonizar ese balcón, ese patio o esa ventana de verde. Hay dos formas de empezar a cultivar nuestro propio huerto: sembrando o plantando directamente un plantel o plantón, que no es otra cosa que una planta joven lista para establecerse en su nuevo hogar. Ahora bien, ¿con qué sistema es recomendable empezar? La respuesta es sencilla y a la vez complicada: depende. Depende de la experiencia que tengas, de la temporada del año y del cultivo que quieras plantar. Mi consejo personal es que combines, sobre todo al principio. Empieza con semillas aquellos cultivos sencillos y rápidos, y utiliza plantel cuando el cultivo sea más complicado. Eso te permitirá ir adquiriendo la experiencia de las siembras y a la vez la satisfacción del resultado inmediato de los trasplantes.

Cultivos de siembra fácil

Perfectos para hortelanos novatos, puesto que son rápidos y fáciles: rabanito, lechuga, espinaca, rúcula, acelga, albahaca, cilantro, calabacín, pepino.

Siembras de dificultad media

Tardan más y, por tanto, deberás estar más tiempo pendiente de sus cuidados. Si estás empezando, es probable que quieras comenzar con los cultivos de siembra fácil y optar por comprar el plantel de estos. Podrás empezar con la siembra de cultivos de dificultad media cuando ya cuentes con algo de experiencia. Son los siguientes: tomate, berenjena, pimiento, cebollino, orégano, zanahorias.

No vale la pena. Compra la planta

Ciertos cultivos tienen una germinación lenta y tediosa, además de complicada en muchos casos. Para conseguir ejemplares de estas plantas de forma rápida y garantizada te recomendamos comprar las plantas directamente. Algunos ejemplos son las fresas, las aromáticas perennes, como el romero, el tomillo y la menta, y los árboles y arbustos frutales.

SIEMBRA DIRECTA

La siembra directa es aquella que se hace directamente sobre el terreno definitivo, es decir, en la maceta final. El lugar donde pongas la semilla es el lugar en el que crecerá y vivirá la planta. Se utiliza para aquellos cultivos que germinan rápido y fácil, o para aquellos que sufren con cualquier toqueteo en la raíz, por lo que no soportan los trasplantes.

Recuerda esto, pues es importante: el hecho de que vayamos a plantar en el lugar definitivo hace que tengamos que tener en cuenta el volumen mínimo por planta. Es decir, tendremos que asegurarnos de que el tamaño de nuestra maceta es el adecuado desde el primer momento.

Estos son los pasos de la siembra directa:

1. Comienza rellenando la maceta elegida con sustrato. Yo te recomiendo que empieces con el sustrato ya humedecido. La semilla inicia el proceso de germinación cuando entra en contacto con el agua. Por eso es importante que todo el sustrato esté humedecido de forma homogénea, para que no quede ninguna zona seca que dificulte la germinación. Además, esto te ahorra regar inmediatamente después de la siembra, momento en el que resulta muy fácil arrastrar las pequeñas semillas, todavía no asentadas, con el agua.
2. Haz un pequeño agujero en cada sitio donde quieras que haya una planta, o un surco en el caso de que vayas a plantar una hilera. Es importante que no supere en profundidad 2-3 veces el tamaño de la semilla. Enterrarla a mayor profundidad provoca que la semilla tarde mucho más en germinar y puede incluso impedir la germinación. Cuanto más pequeña sea la semilla, menos la debemos enterrar.

3. Coloca únicamente 2-3 semillas por agujero. Este número de semillas es más que suficiente; no hace falta que utilices todo el paquete. De cada una de las semillas saldrá una planta. Coloca 3 para garantizar que alguna de ellas germine (hay veces que, por diferentes motivos, las semillas no germinan bien y así nos aseguramos de que sacamos adelante mínimo una). En el caso de sembrar en surco, siembra en grupos de 3 semillas separadas por el marco de plantación de la planta.
4. Tapa las semillas con una fina capa de sustrato.

5. Mantén el sustrato húmedo todo el tiempo, con riegos ligeros pero frecuentes, con un vaporizador o con la manguera en modo espray para no arrastrar o enterrar las semillas.
6. Cuando las semillas hayan germinado, deberás quedarte solo con una de cada grupo de 3 (esto se llama «repicado»). Lo habitual es coger la que veas más fuerte y quitar las otras dos; así le dejarás espacio para que pueda crecer bien.

Cultivos de siembra directa

(Los cultivos con * aceptan bien la siembra en semilleros cuando las condiciones climáticas lo exigen.)

Acelga*	Calabaza*	Guisante*	Melón*	Rábano
Albahaca*	Cebolla	Haba*	Menta*	Remolacha
Ajo	Cebollino*	Judía*	Pepino*	Rúcula*
Canónigo*	Escarola*	Lechuga*	Perejil*	Sandía*
Calabacín*	Espinaca*	Maíz*	Puerro*	Zanahoria

SIEMBRA EN SEMILLEROS

La siembra en semilleros se utiliza para proteger las plantas en sus primeras etapas. Se siembra en unos pequeños recipientes protegidos dentro de un invernadero o en el interior de casa. La idea es germinarlos en un lugar protegido mientras el clima no acompaña para que cuando mejore la situación, la planta ya esté lo suficientemente fuerte, crecida y lista para su nuevo entorno.

Este método se utiliza en aquellos cultivos a los que les gustan las temperaturas cálidas (siembra en semillero obligada) o para poder sembrar durante todo el año en zonas muy frías o muy calurosas, para proteger los semilleros de situaciones extremas en verano o invierno (siembra en semillero opcional).

Para realizar este tipo de siembra, necesitarás unos recipientes pequeños llamados «semilleros». No hay muchas normas al respecto; pueden ser de plástico, de papel, de turba, pastillas prensadas, etcétera. Cada tipo de semillero tiene ventajas e inconvenientes. La única norma para el buen funcionamiento es que deben tener, sí o sí, un buen drenaje. También te recomiendo que sean todos del mismo tipo y tamaño, ya que esto te facilitará controlar el riego.

También necesitarás sustrato para semilleros. Un sustrato preparado para semilleros debe garantizar un buen drenaje y aireación, ya que en esta fase las plantas son muy sensibles a los hongos y a otras enfermedades por el exceso de humedad.

Estos son los pasos de la siembra en semilleros:

1. Humedece el sustrato. Para obtener mejores resultados, humedécelo antes de rellenar los semilleros, porque así toda la mezcla estará húmeda y no quedarán zonas secas que puedan dificultar la germinación.
2. Rellena los semilleros con el sustrato humedecido, dejando 1-2 centímetros libres hasta el borde. Presiona ligeramente con la yema de los dedos para eliminar bolsas de aire. También puedes coger el semillero y darle un golpecito suave sobre la superficie de trabajo.
3. Pasa a la siembra, colocando 2 o 3 semillas sobre el sustrato en cada semillero. Usa un poco de sustrato humedecido para enterrar las semillas. Recuerda que la capa de sustrato que cubre las semillas nunca debe tener un grosor mayor al doble del tamaño de la semilla.

4. Etiqueta los cultivos (resulta muy fácil confundirse después) y vuelve a regar con un espray. No uses regadera, ya que puedes arrastrar las semillas; es mejor utilizar un vaporizador para mantener la humedad del sustrato.
5. Cuando germinen los cultivos, será necesario que escojas solo una de las 3 plántulas de cada semillero. Elimina el resto.

Condiciones de los cultivos mientras crecen

Humedad

Es importante mantener un buen equilibrio en este aspecto, que resulta clave para una buena germinación. Deberás mantener el medio de crecimiento húmedo, pero sin que llegue a encharcarse. El exceso de humedad puede provocar la aparición de hongos, lo cual puede ser fatal en esta fase de crecimiento tan sensible. Por otro lado, si se seca el sustrato, el proceso de germinación se interrumpe.

Lo mejor es introducirlos en un invernadero y regar el sustrato con un vaporizador hasta que germinen las semillas. Una vez asomen las primeras hojas, puedes optar por regar añadiendo agua a la bandeja de los semilleros, para que estos absorban el agua por la base.

Luz

Las semillas no necesitan luz para germinar. Sin embargo, una vez aparezcan las primeras hojas, necesitarán 12 horas diarias de luz. Para asegurar la cantidad de luz necesaria, coloca los semilleros en una ventana orientada al sur o sácalos al exterior a una zona con sol directo. Si no cuentas con las 12 horas de luz necesarias (algo bastante habitual en invierno), puedes complementar la insolación con algo de luz artificial un par de horas al día.

Ventilación

Una vez han germinado las semillas, es imprescindible que exista una ventilación adecuada. Si la tapa de tu invernadero no tiene ventanas de aireación, retírala cuando las semillas empiecen a germinar. Si tiene las ventanas, ábrelas para que se pueda dar el intercambio de aire entre el interior y el exterior del invernadero. Cuando notes gotitas de condensación en las paredes o el techo de la cúpula del invernadero quiere decir que la humedad es demasiado alta.

Nutrientes

En cuanto aparezcan las primeras hojas verdaderas, los plantones necesitarán una pequeña dosis de fertilizante. Mezcla un fertilizante líquido con el agua de riego una vez a la semana.

Temperatura

La temperatura ideal de los semilleros varía según la especie, pero en la mayoría de los casos ronda los 21°C. Esta temperatura puede parecer inalcanzable durante los meses se invierno, pero en el interior de nuestras casas las temperaturas se mantienen entre un rango de 15 y 20°C durante todo el año gracias al aislamiento y a la calefacción. En el caso de que no sea así, un simple semillero (calefactado en las zonas más frías) mantendrá la temperatura que las semillas necesitan para germinar . Lo ideal es poner en marcha los semilleros dentro de casa o en un lugar protegido de las temperaturas extremas. Si quieres realizar el proceso en el exterior, busca un lugar templado y algo refugiado; es mejor que no les dé el sol directo hasta que germinen, ya que este seca muy rápidamente el sustrato. Una vez hayan germinado, puedes colocarlos en un lugar luminoso, aumentando las horas de sol poco a poco. Recuerda que deberás estar más pendiente del riego conforme más sol reciban.

Cuidados de los cultivos por orden cronológico

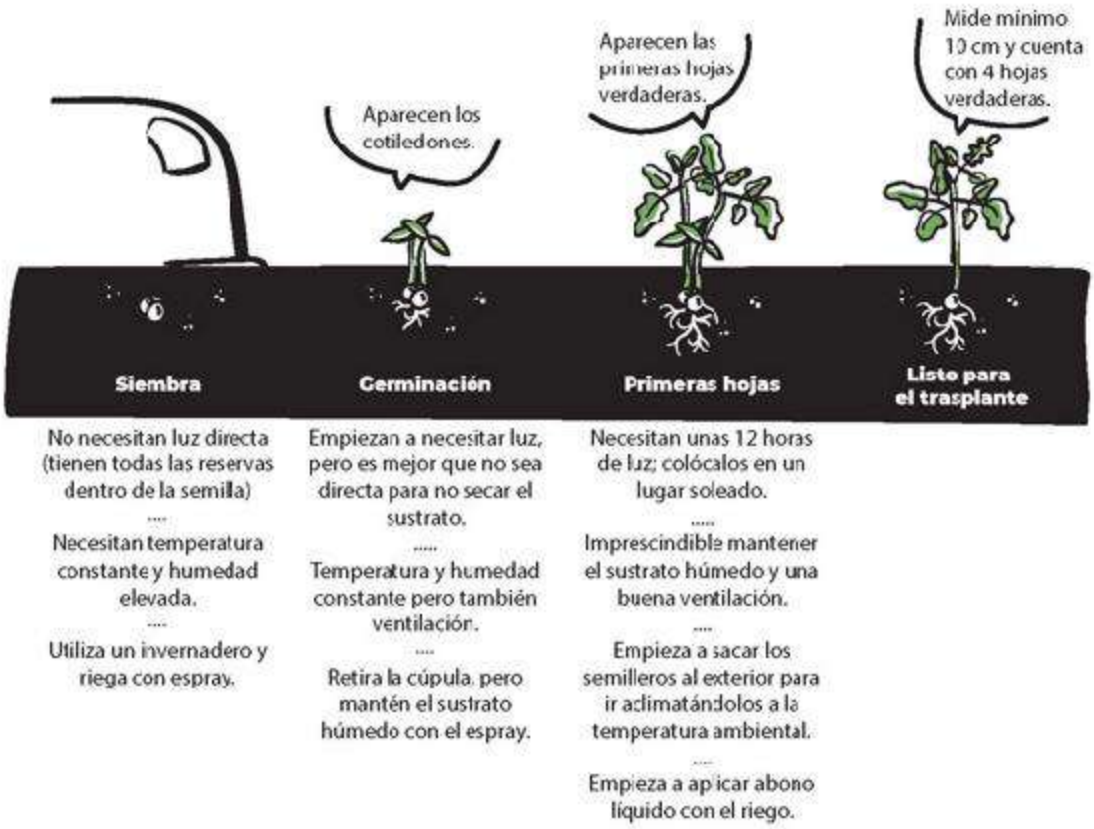
Cuidar semilleros puede ser un poco abrumador, ya que las necesidades de humedad, luz y temperatura van cambiando conforme la planta va creciendo. Por eso te resumimos paso a paso cómo atender a tus plántulas

para que vayas adaptando sus cuidados según vayan madurando.

Cultivos de siembra en semilleros

(Los cultivos con * aceptan bien la siembra directa cuando las condiciones climáticas son buenas.)

Acelga*	Calabaza*	Escarola*	Lechuga*	Pimiento
Albahaca*	Cebollino*	Espinaca*	Maíz*	Puerro*
Berenjena	Col	Guisante*	Melón*	Rúcula*
Brócoli	Menta*	Haba*	Pepino*	Sandía*
Canónigo*	Coliflor	Judía*	Perejil*	Tomate
Calabacín*				



PROBLEMAS TÍPICOS DE LA SIEMBRA (Y CÓMO SOLUCIONARLOS)

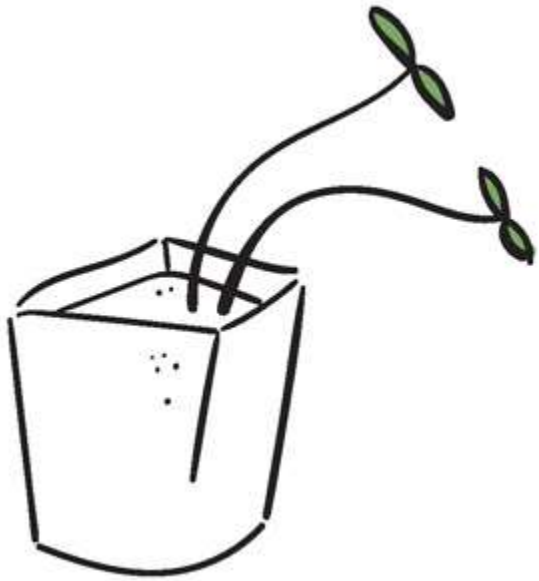
Todo el proceso de siembra es sensible a varias pequeñas catástrofes, ya que es la fase más delicada de las plantas. Con el paso a paso que te hemos dado en secciones anteriores conseguirás mantener estas pequeñas crisis a raya. Pero, por si acaso, te ofrecemos esta pequeña guía de identificación de problemas y qué puedes hacer para solucionarlos.

Hojas comidas o con agujeros

Causa. Hay alguien alimentándose de tus semilleros, probablemente caracoles, orugas o algún pájaro.
Solución. Poca cosa puedes hacer con la que ya se han tomado por su mano, pero para evitar que ocurra, lo ideal es proteger las primeras fases de crecimiento, que es justo cuando la planta es más tierna y jugosa para estos visitantes. Utiliza invernaderos individuales o realiza la siembra en un semillero protegido.

Las hojas inferiores y los cotiledones amarillean

Causa. Puede ser normal dependiendo del cultivo, pero suele ser síntoma de un exceso de fertilizante.
Solución. No es grave. Airea bien y espacia el fertilizante.



El tallo es muy fino y blanquecino y se ha alargado en una dirección

Causa. Es lo que se llama «síndrome del hilillo» o «ahilado», y se da cuando la planta tiene muy poca luz y el tallo se alarga en su busca. Si no se le pone remedio rápido cuando empiezan a aparecer los síntomas, es fatal.
Solución. Trasplántalas con mucho cuidado a un nuevo semillero, enterrando gran parte del tallo. Colócalas en un lugar con más horas de luz o complementa la insolación con luz artificial.

Las hojas amarillean y la plántula parece alicaída

Causa. Exceso de riego.
Solución. Espacia más los riegos. Coloca la planta en un lugar con luz directa para aumentar la evaporación.

Las hojas se caen y la planta parece seca

Causa. Falta de riego.
Solución. Riega más a menudo.

Las semillas no germinan

Causa. Puede haber muchos motivos. Puede que la temperatura de germinación no sea la adecuada, que las semillas estén demasiado enterradas, que el sustrato haya permanecido demasiado tiempo seco o que las semillas estén caducadas. También cabe la posibilidad de que sean unas semillas que se tomen su tiempo en germinar, como las de zanahoria.
Solución. Comprueba el tiempo aproximado de germinación. Si pasado el tiempo aproximado de germinación del cultivo no ha ocurrido nada, vuelve a empezar.

La plántula aparece muerta y tumbada sobre el sustrato

Causa. Es una enfermedad llamada *damping-off* (marchitamiento fúngico), provocada por un hongo. Aparece debido a un mal drenaje de los semilleros, a un exceso de materia orgánica en el sustrato, o a ambas cosas a la vez.
Solución. No tiene solución. Empieza de nuevo con un sustrato nuevo y adecuado.

8

TRASPLANTES

Tanto si tienes semilleros propios listos para el trasplante como si los has comprado, plantar es una forma rápida de conquistar el terreno y tener un huerto en segundos. Este es un momento delicado para la planta, ya que se enfrenta a un cambio de condiciones muy grande, así que presta atención a las técnicas para realizar un buen trasplante.

He aquí algunas reglas de oro:

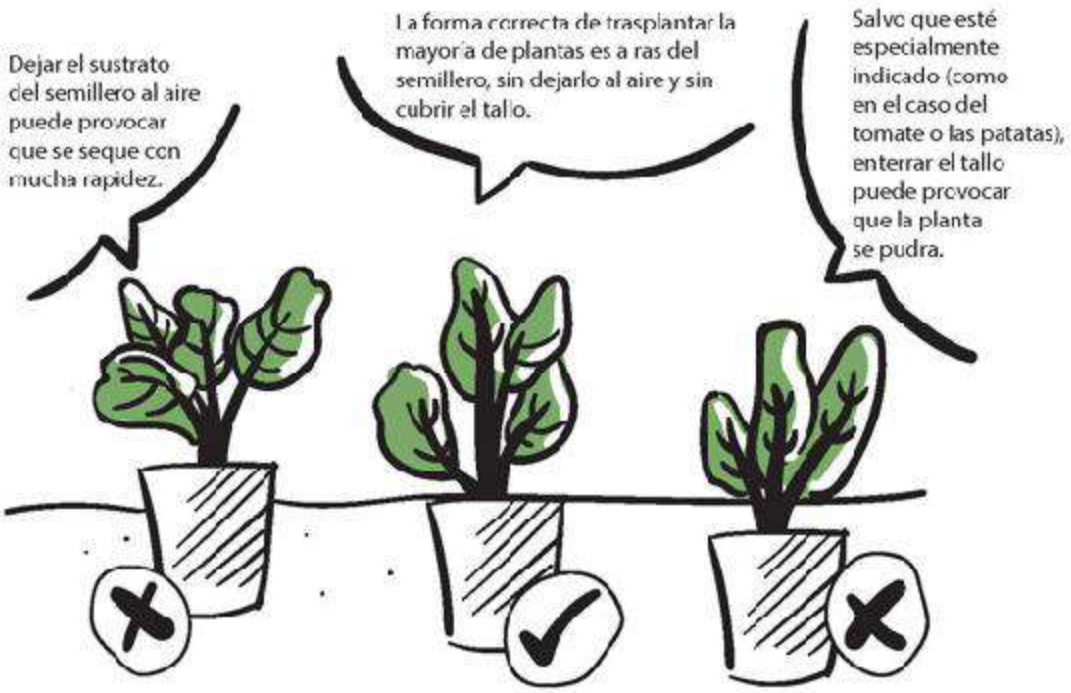
- Respeta el espacio mínimo por planta. Si lo plantas todo muy junto, las plantas no tendrán lugar para crecer.
- Nunca, salvo en recomendaciones específicas para ciertos cultivos (como el tomate), entierres los tallos de las plantas.
- Evita trasplantar en horas de mucho calor. Las plantas tardan un tiempo en aclimatarse a su nuevo hogar, por lo que no empezarán a absorber agua del suelo de forma inmediata. Trasplantarlas a última hora de la tarde les permitirá tener un tiempo de reajuste hasta que vuelvan las horas de sol.

¿ESTÁ LISTA MI PLANTA?

Es importante saber si tus semilleros están listos para ser trasplantados. Es necesario esperar a que las raíces estén bien desarrolladas para que puedan soportar el estrés del trasplante, pero no tanto como para que sea difícil trabajar con ellas sin dañarlas. Una pista: cuando veas que tienen 4 hojas verdaderas (no los cotiledones iniciales), puedes tener la certeza de que sus raíces están lo suficientemente fuertes como para asumir el trasplante.

El trasplante paso a paso

1. Distribuye las plantas con la maceta todavía puesta por la zona de cultivo. Comprueba que, como hemos visto en secciones anteriores, todas reciben la luz que necesitan en esa situación y que no se harán sombra las unas a las otras cuando crezcan.
2. Aunque no debería suceder, si los semilleros están secos, humedécelos bien, ya que las raíces sufrirán menos daño al sacar la planta del semillero. No saques las plantas del recipiente hasta que tengas claro adónde van y esté todo listo para el trasplante.
3. Una vez hayas dado con una distribución que te guste, haz un agujero en el sustrato y entierra todo el cepellón, evitando que queden trozos al aire.



4. Presiona ligeramente con los dedos, pero sin pasarte, puesto que un sustrato demasiado compactado no retiene bien el agua, ni está lo bastante oxigenado.
5. Una vez hemos realizado el trasplante debemos intentar que la transición al nuevo medio resulte lo más sencilla posible. Lo importante aquí es favorecer que las raíces destinen toda su energía a extenderse por el nuevo medio, en lugar de dedicarla a buscar nutrientes y agua en un ambiente nuevo y hostil. Los principales peligros de un plantón en este momento son dos: la falta de nutrientes y la falta de agua, lo primero se soluciona simplemente haciendo una buena elección del sustrato, para lo segundo tenemos que centrarnos en dos aspectos:
   - Protégela del viento. El viento aumenta la pérdida de agua por las hojas y la evaporación del suelo. Para proteger el suelo y evitar que el viento y la luz incidan directamente, coloca una capa de hojas o paja sobre el sustrato. Mantendrás la humedad y temperatura del suelo a unos niveles adecuados para la planta.

- Protégela del calor. El truco aquí es sencillo: cuanto más calor, más riego. Si los días son muy calurosos, una sombrilla durante un par de horas al día (o una sábana blanca por encima, que refleje la luz) le dará un respiro más que necesario.

9

EL RIEGO

Muchas veces nos preguntan cuánto hay que regar, como si hubiese una cantidad de agua estándar para regar el huerto. Y de verdad que nos encantaría contestar, pero no hay una respuesta única para esa pregunta. La experiencia y el tiempo te irán dando pistas de cómo tienes que hacerlo, pero no existe una norma universal para todas las plantas y todos los lugares.

La frecuencia y la cantidad de riego no depende solo de la planta. La fase en la que esté, su entorno y hasta el tamaño del recipiente variarán sus necesidades de agua. No es lo mismo un huerto en macetas en un balcón que reciba mucho viento en Bilbao que uno interior junto a una ventana en Málaga. Cada huerto es un pequeño mundo y deberás tomarte el tiempo necesario para conocerlo. En realidad, este aprendizaje (y otros muchos que acarrea el huerto) son parte de la magia de tener un huerto en casa.

Lo que sí te podemos dar son unas pautas generales para que aprendas a conocer las necesidades de agua de tu huerto.

LA CLAVE ESTÁ EN EL EQUILIBRIO

La clave para mantener una planta sana es guardar el equilibrio entre la absorción de agua a través de las raíces y su evaporación a través de las hojas. También hay una evaporación que se da directamente desde el suelo. A estas dos pérdidas de agua juntas se les llama «evapotranspiración», y esta aumenta en diferentes situaciones, como, por ejemplo:

- El incremento de las temperaturas en los meses de verano.

- La incidencia del sol y del viento directamente sobre las hojas y el sustrato.
- En volúmenes de maceta pequeños, ya que existe una mayor superficie de contacto y el sustrato se calienta más.

Siempre que la evapotranspiración aumente, será necesario incrementar el riego para mantener el equilibrio entre este pequeño ciclo que se da en el huerto. El tiempo te dará la experiencia necesaria para calcular la frecuencia y cantidad de agua necesarias para mantener este equilibrio, pero un buen truco para saber cuándo volver a regar es introducir el dedo en el sustrato. Esto te dará una idea aproximada de la cantidad de agua presente en el medio, y es mucho mejor que tocar exclusivamente la superficie, que siempre suele estar más seca. Si notas que el sustrato en el interior sigue muy húmedo, es mejor esperar un poco. Si ves que se está empezando a secar, corre a por la regadera.

No vale pasarse

Es importante recordar que un exceso de agua es casi peor que una falta de agua. Cuando todos los poros del sustrato se saturan, las raíces se pudren por la falta de oxígeno. Muchas veces, llegados a esta situación, ya no hay mucho que hacer; por eso es importante identificar bien las alertas de que nos estamos pasando con el agua. Antes de llegar a este punto de no retorno también existen otros problemas: los hongos y otras enfermedades suelen aparecer con el exceso de humedad en el sustrato.

De nuevo, asegúrate de que tus recipientes cuentan con un buen drenaje (presta atención a los platos de las jardineras y macetas: no deberían tener agua permanentemente) y espacia los riegos si empiezas a notar alguno de estos síntomas de que te estás pasando con el riego:

- La planta parece marchita, pero el sustrato está húmedo.
- Las puntas de las hojas se ponen marrones.
- Las hojas se ponen amarillas, decoloradas, o ambas cosas a la vez.
- Las hojas presentan heridas o ampollas debido a las células que se rompen por exceso de agua.

- Las hojas se caen.
- Aparecen hongos y moho.
- El nuevo crecimiento es de color marrón.

¿Qué hacer si nos hemos pasado con el riego?

Lo primero que hay que hacer si notas cualquiera de esos síntomas de que te estás pasando con el riego es dejar de regar. No cometas el error de poner la planta a pleno sol si la mantenías a la sombra, pues ahora mismo la planta necesita reajustar su absorción de agua del sustrato y un cambio importante de temperatura podría acabar de desestabilizarla. Déjala en el mismo sitio en el que está.

Si el sustrato no huele a agua estancada y no tiene verdín, simplemente espera a que se vaya secando un poco y riega únicamente cuando la parte superior del sustrato se haya secado al tacto. Después ya puedes volver a establecer una rutina de riego más ajustada. Si hace mucho calor mientras se restablece el equilibrio, es preferible que rocíes las plantas con agua con un vaporizador antes que volver a regar. Tampoco fertilices hasta que la planta se haya repuesto. Una vez deje de mostrar signos de exceso de riego, añade una dosis de fertilizante rico en materia orgánica (tipo humus de lombriz) para darle un buen empujón.

Si el sustrato huele a agua encharcada o muestra verdín, conviene renovarlo. Saca la planta de la maceta y retira todo el sustrato que puedas de las raíces. Comprueba su estado; si algunas raíces están marrones y huelen mal, retíralas con unas tijeras. Vuelve a trasplantar la planta con sustrato nuevo humedecido.

No vale quedarse corto

Uno de los grandes problemas del huerto urbano en nuestro clima es la rápida evaporación del agua en los meses de más calor. El limitado volumen de las macetas no permite retener el agua durante mucho tiempo, lo cual hace que tengamos que estar muy pendientes del riego para que el sustrato no se llegue a secar nunca. Ayudarte de un buen sistema de riego o establecer rutinas según la época del año te ayudará a mantener el sustrato

fresco y húmedo (además de los trucos que te explicaremos más adelante en este capítulo). Siempre es importante prestar atención a los síntomas que pueden presentar las plantas para poner remedio cuanto antes.

Estos son los síntomas de que nos estamos quedando cortos con el riego:

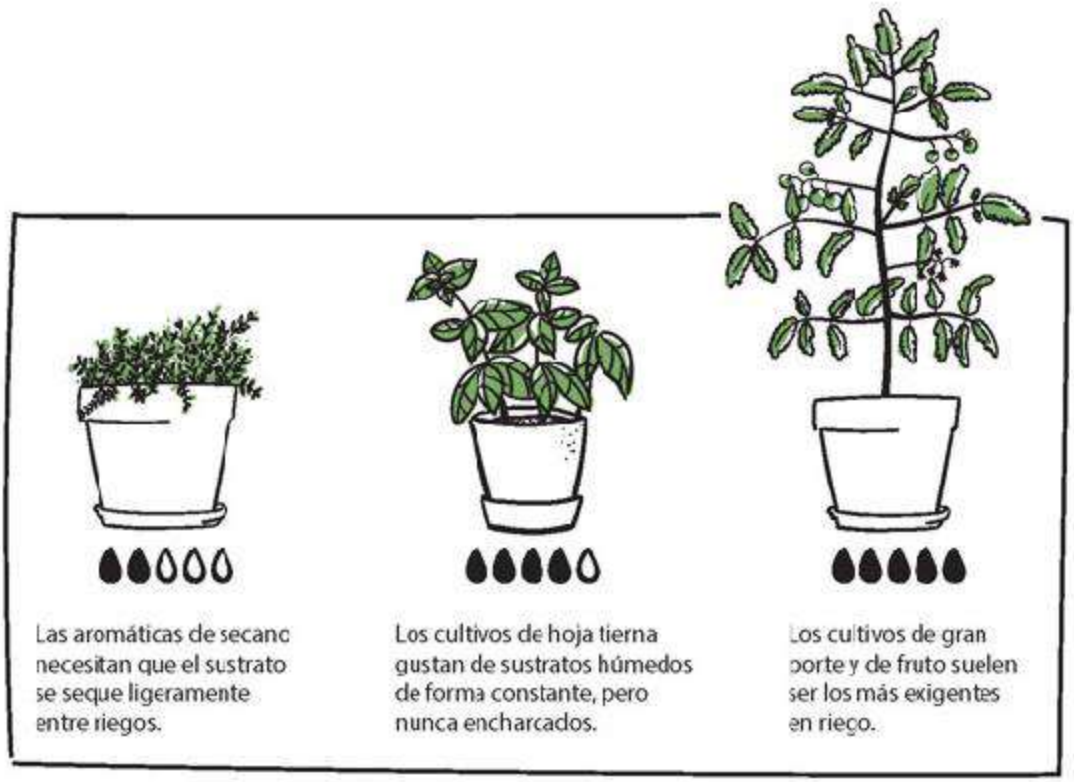
- La planta parece marchita y el sustrato está seco al tacto.
- Aparecen grietas en el sustrato.
- Las hojas tienen un aspecto seco.
- Las flores y las hojas se caen.
- Las hojas se enrollan sobre sí mismas.

¿QUÉ HACER SI NOS ESTAMOS QUEDANDO CORTOS CON EL RIEGO?

No riegues mucho y de golpe. El sustrato, cuando se seca, tiende a generar grietas por las que el agua simplemente pasa, sin llegar a infiltrarse bien en el suelo. Para rehidratar bien, es mejor aplicar varios riegos cortos, dejando un tiempo entre estos para que el agua pueda infiltrarse bien.

CONOCE TU PLANTA

Cada planta es diferente; el orégano no necesita lo mismo que la lechuga, ni esta lo mismo que el tomate. Tómate tu tiempo para ir conociendo tus plantas y así poder ir adaptando los riegos a sus necesidades. En la última parte del libro «Cultivos para el macetohuerto» encontrarás el tipo de riego que prefiere cada uno de los cultivos que tratamos en el libro.



Además, no solo es importante de qué cultivo se trate sino de en qué fase se encuentre, ya que sus necesidades van cambiando con el tiempo. Estos son otros factores que hay que tener en cuenta:

- En su etapa de semilleros, las plantas necesitan riegos más ligeros, pero más frecuentes. En esta fase, las pequeñas plántulas son muy sensibles al exceso de riego y al ataque de hongos, pero a su vez necesitan una humedad constante. La solución para encontrar este equilibrio es aplicar los riegos con un vaporizador, que te permitirá asegurarte de que no te pases.
- Durante el trasplante, las plantas necesitan un riego abundante, para evitar sufrir el llamado «*shock* del trasplante» y acomodarse rápidamente a su nuevo hogar. Pero conforme avanza el tiempo conviene ir espaciando los riegos para que las raíces no se acomoden demasiado y crezcan a lo ancho y largo del recipiente.

- Por último, conforme más grande se vaya haciendo la planta y sus hojas, más agua necesitará consumir. Por ello, hay que ir incrementando la cantidad de agua en los riegos al ritmo de su crecimiento.

LA MEJOR HORA PARA REGAR

- En zonas o épocas calurosas, riega cuando el sol ya se haya puesto, a última hora de la tarde, así las plantas tendrán toda la noche para hidratarse. Esto es especialmente importante si realizas el riego por goteo. Las mangueras, al ser de color negro, absorben mucho la radiación y el agua de su interior puede llegar a alcanzar temperaturas muy altas. Espera a que bajen las temperaturas para dar un respiro en forma de agua fresca a tus plantas.
- En épocas o zonas frías, ocurre al revés: es preferible regar pronto, por la mañana, para evitar que el frío de la noche baje mucho la temperatura del suelo y de la planta.

EL RIEGO EN MACETAS

El cultivo en macetas requiere ciertos cuidados extras en lo referente al riego. El agua se evapora antes, pero también se infiltra más rápidamente; en definitiva, el agua pasa menos tiempo en contacto con las raíces. Por tanto, es importante seguir ciertas pautas para regar de forma eficiente:

- Realiza riegos ligeros, pero con frecuencia. En el huerto en macetas no tiene mucho sentido regar mucho y de golpe, ya que el sustrato tiene una capacidad limitada para retener agua. Lo único que conseguimos así es desperdiciar agua y que esta arrastre con ella los nutrientes contenidos en el sustrato. Es preferible hacer varios riegos de un minuto o menos que uno largo de 5 minutos.
- También es importante que te asegures de que no solo mojas la superficie y que el agua llega a capas más profundas, donde está la raíz.
- Riega siempre el sustrato, en la base de la planta. Nunca mojes las hojas.

- Instala un sistema de riego por goteo que te permita programar riegos cortos de un minuto en diferentes momentos del día (en verano) o la semana (en invierno). De esta forma podrás mantener la humedad del sustrato de forma constante sin miedo a despistes.

Trucos para el riego en macetas

Puesto que el riego suele ser uno de los mayores retos a la hora de mantener un huerto feliz, especialmente en los calurosos balcones y ventanas de nuestros veranos, hemos considerado crear un pequeño apartado con algunos trucos que te ayudarán a conservar el agua. Si los aplicas, tus plantas sufrirán menos por los calores típicos de los climas cálidos. Estas técnicas y pequeños trucos te servirán para:

- Ahorrar agua en el huerto.
- Poder tener un huerto, aunque no cuentes con un sistema de riego automático.
- Paliar las altas temperaturas del huerto en verano.
- Espaciar los riegos en el tiempo.

Macetas de autorriego

Son unas macetas con un depósito que recoge el agua que sobra de cada riego, de forma que lo deja disponible para la planta para cuando esta lo necesite. Algunas macetas llevan incluso un indicador que te avisa cuando el nivel de agua del depósito está bajito. Es perfecta para aquellas ventanas o balcones con muchas horas de sol.

Acolchado

El acolchado no es otra cosa que una capa de material que cubre la capa superior de suelo, protegiéndolo. Tiene como objetivo evitar que los rayos del sol incidan directamente sobre el sustrato y evita la rápida evaporación del agua, creando las condiciones de sombra y humedad que propician una buena salud del suelo y el desarrollo de vida microbiana beneficiosa.

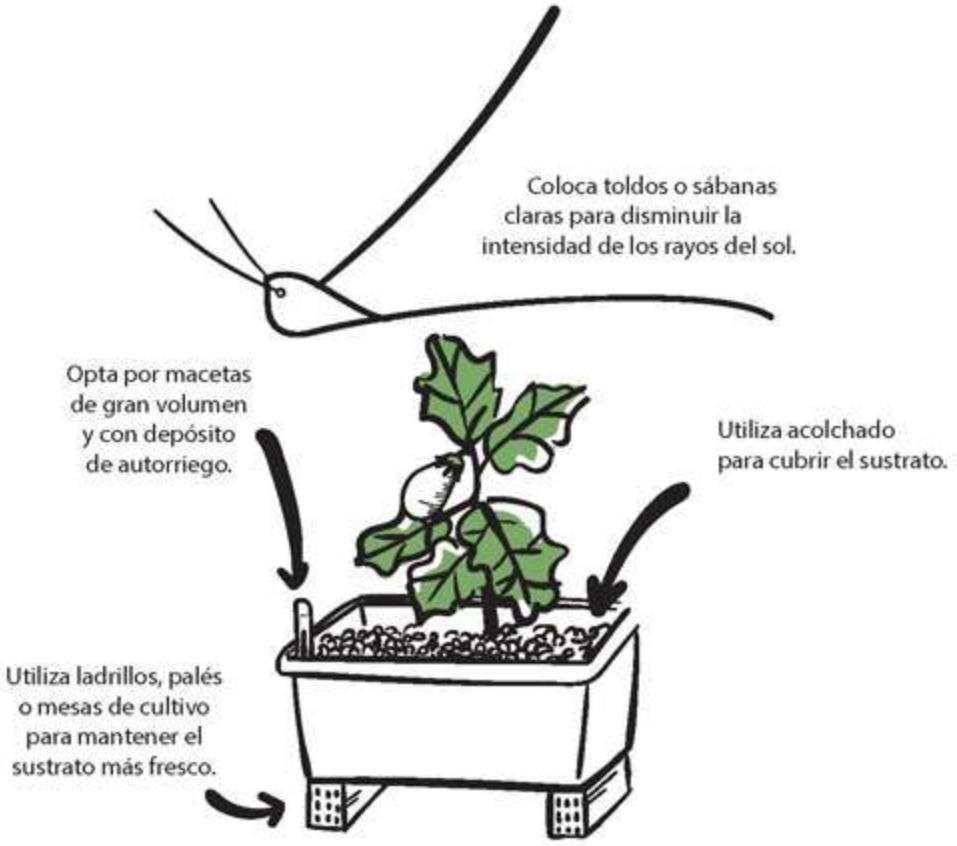
Algunos materiales buenos para acolchar son la paja y las hojas secas (nunca hojas ni césped fresco), y el compost. La grava o la arlita también hacen un buen acolchado y, además, tienen la ventaja de que al ser más densas (sobre todo la grava), tienen una mayor resistencia al viento.

Dar sombra

Existen toldos especializados en tiendas de jardinería que ayudan a disipar la luz. Son toldos baratos que pueden llegar a cubrir grandes extensiones de huerto. Lo bueno de estos toldos es que están disponibles en diferentes graduaciones y, a pesar de que bloquean bastante el calor, dejan pasar algo de luz para que las plantas sigan recibiendo su dosis diaria. Puedes ponerlos y quitarlos según la temporada.

Elevar las macetas

Este truco marca una gran diferencia. El suelo de las terrazas y los balcones suele acumular mucho calor durante el día, que después se va disipando hasta cuando el sol ya se ha puesto. De modo que transmite calor a las macetas incluso cuando han pasado las horas de más calor. Elevarlas ligeramente hace que la maceta no esté en contacto directo con esta fuente de calor y ayuda a mantenerlas más frescas durante el verano.


Coloca toldos o sábanas claras para disminuir la intensidad de los rayos del sol.
Opta por macetas de gran volumen y con depósito de autorriego.
Utiliza acolchado para cubrir el sustrato.
Utiliza ladrillos, palés o mesas de cultivo para mantener el sustrato más fresco.

10

EL ABONADO

En secciones anteriores te he comentado que los sustratos llevan toda una serie de nutrientes que la planta utiliza para crecer y desarrollarse y que, por eso, es importante escoger un buen sustrato. Pero, tarde o temprano, estos nutrientes contenidos en el sustrato se agotan, consumidos por la planta, y es cosa nuestra reponerlos.

Existen muchos tipos de abonos en el mercado, y a veces puede resultar un poco abrumador saber cuándo utilizar cuál. Entender el funcionamiento de cada nutriente es importante para aplicar correctamente los abonos (y para no tirar el dinero comprando). A continuación te ofrezco una miniguía que trata, muy por encima, de los nutrientes más esenciales para las plantas.

¿QUÉ NUTRIENTES NECESITAN LAS PLANTAS?

Todos los nutrientes tienen importancia en las plantas, pero hay 3 que se requieren en mayor cantidad (los llamados macronutrientes). Además, estos suelen ser los nutrientes que incluyen todos los abonos, por lo que entender su funcionamiento es crucial para saber si estamos aplicando la opción correcta.

- **Nitrógeno (N).** El nitrógeno es el encargado del crecimiento vegetativo de la planta, de la creación de nuevos tallos y hojas. Las plantas necesitan nitrógeno especialmente en estos momentos:
  – En la fase de crecimiento de la planta.

– A principios de primavera (en plantas perennes), para promover el crecimiento de brotes nuevos.
– Cuando los semilleros presentan sus primeras hojas.
– Si toda la planta tiene un aspecto amarillento y raquítico, esto es un indicador de falta de nitrógeno.

- **Potasio (K).** Desempeña un papel muy importante en la regulación hídrica de la planta, favoreciendo la absorción del agua en las raíces y regulando la evapotranspiración a través de los estomas (pérdida de agua a través de las hojas). Esto hace que las plantas aguanten mejor en zonas secas y no sufran estrés hídrico. También tiene un papel muy importante en el metabolismo celular, al favorecer la generación de energía y la multiplicación celular (esto es crucial en los momentos de formación del fruto, cuando la planta necesita mucha energía para «fabricarlos»). Aplica potasio a las plantas en estas situaciones:
  – Cuando la planta esté en la fase de flor y fruto.
  – En los trasplantes, para favorecer que las raíces se desarrollen en su nuevo entorno.
  – Si las hojas adquieren un color verde pálido, con los bordes amarillos o las puntas quemadas.
- **Fósforo (P).** El fósforo desempeña un cometido vital en todos los procesos que requieren energía de la planta. También tiene un papel importantísimo en todos los procesos de multiplicación celular y en el transporte de nutrientes. La planta necesita energía durante toda su vida, pero adivina en qué momento necesita un chute de energía. Efectivamente, cuando está generando y desarrollando los frutos.

Para aplicar el fertilizante adecuado en el momento perfecto, solo tienes que echarle un vistazo a la etiqueta. ¿Cuál es el nutriente principal que aparece? En la etiqueta aparecen los diferentes porcentajes de cada uno de ellos; así te puedes hacer una idea de si estás comprando el adecuado. También es habitual encontrar 3 números separados por guiones (por ejemplo, 6-4-6). Este número indica las proporciones de los 3 nutrientes principales: nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K), en ese orden. En el ejemplo anterior, 6-4-6, podemos interpretar que el fertilizante contiene un

6% de nitrógeno, un 4% de fósforo y un 6% de potasio. A este código de 3 dígitos se le llama N-P-K. De esta forma puedes hacerte una idea del fertilizante que estás comprando y saber que lo estás aplicando en el momento en que la planta más lo necesita.

Pero alimentar a tus plantas a base de estos 3 componentes es como si tú y yo nos alimentásemos a base de filetes de pollo y arroz exclusivamente. Sí, las proteínas son necesarias y los hidratos también, pero no es lo único que necesitamos, no sería una dieta equilibrada ni completa. Igual que nosotros, las plantas necesitan toda una serie de micronutrientes: vitaminas y minerales que, aunque en menor cantidad, son imprescindibles para crecer fuertes y sanas.

¿DE DÓNDE PODEMOS SACAR TODOS ESTOS MICRONUTRIENTES?

Podríamos hacer un listado de todos estos componentes, entender su función y aplicarlos en el momento en que creamos que la planta va a necesitarlos. Pero eso sería demasiado trabajo y convertiría tu huerto más en un proyecto de bioquímica que en otra cosa. Además, existe una solución mucho más sencilla, eficaz y sostenible: la materia orgánica.

La materia orgánica proviene de restos vegetales y animales que han sufrido un proceso de descomposición. Contiene un abanico amplísimo de nutrientes (micro y macro) que no son asimilados directamente por la planta, sino que son los microorganismos que viven en la misma maceta que tu planta los que se encargan de procesarlos e incorporarlos al suelo. De este modo, la planta los tendrá disponibles cuando los necesite. En otras palabras, libera los nutrientes de forma gradual hasta su total descomposición, que es cuando están disponibles para la planta. Por ello se debe aplicar de manera regular, nunca de forma puntual. Un aporte regular de materia orgánica garantiza una cantidad de nutrientes equilibrada, completa y prolongada en el tiempo.

Estas son las formas prácticas de aplicar materia orgánica:

- Los abonos ecológicos comerciales contienen un buen porcentaje de materia orgánica (40-50%) y están disponibles en infinidad de formatos. Los líquidos son muy sencillos de aplicar diluidos en el riego y es necesario seguir las instrucciones de la etiqueta para una correcta aplicación, ya que su formulación varía.
- Puede formar parte del sustrato desde el momento de la instalación. El humus de lombriz es un abono muy rico en materia orgánica. Empezar tu huerto con la mezcla de sustrato de humus de lombriz y fibra de coco garantizará un aporte continuo de nutrientes durante semanas. Si empiezas con un sustrato universal, también puedes añadir un puñado de humus de lombriz en el agujero en el momento del trasplante a aquellas plantas exigentes.
- Puedes aplicar compost o humus de lombriz de forma regular en tus macetas.

¿CUÁNTO Y CUÁNDO ABONAR?

En el abonado, igual que en el riego, no hay medidas y frecuencias generales que se apliquen a todas las plantas por igual, pues unas plantas son mucho más consumidoras de nutrientes que otras, y es importante conocer este dato. Generalmente, las plantas que generan fruto y las más longevas son mucho más exigentes en nutrientes que las que se cosechan por sus hojas o tienen un crecimiento más rápido. En las fichas de cultivo tienes especificadas las necesidades de nutrientes y abonados de cada uno de los cultivos. Pero aquí tienes un esquema general de los diferentes cultivos agrupados por sus necesidades de abonado.

Pauta general de abonado para el macetohuerto

Como te hemos comentado, es recomendable conocer las necesidades de abonado de los diferentes cultivos para poder satisfacerlas. Aun así, creemos que te resultará de utilidad esta pauta general de abonado para el macetohuerto, que necesitarás adaptar según los cultivos concretos que tengas en el huerto en ese momento.

- **ETAPA 1.** Las primeras 8 semanas después de la siembra o el trasplante. En esta fase no es necesario aplicar ningún tipo de fertilizante, ya que el sustrato contiene todo lo necesario para mantener la planta bien nutrida.
- **ETAPA 2.** A partir de las 8 semanas, y como norma general en el huerto urbano, los nutrientes del sustrato empiezan a agotarse. Para reponerlos, puedes aplicar una dosis de abono rico en materia orgánica cada 2 semanas. Muchos cultivos medianamente y poco exigentes nunca llegan a esta fase, ya que se cosechan antes debido a su rápido ciclo de vida (por ejemplo, las lechugas). El tipo de abono puede variar según la fase en la que esté el cultivo.

  Estas son algunas opciones para abonar en esta fase:

- **Abono ecológico comercial con un elevado contenido en materia orgánica.** Resulta muy útil en el huerto en macetas porque puedes ir variando su N-P-K según la fase en la que esté o el tipo de cultivo que sea. Por ejemplo, puedes utilizar un abono con un contenido en nitrógeno algo más elevado para una fase de crecimiento o para cultivos de hojas, y un abono con un contenido más alto en potasio y fósforo cuando la planta empiece a dar flor y fruto.
- **Humus de lombriz o compost sólido.** En este caso basta con aplicar un puñado sobre el sustrato una vez cada 15 días. Es mejor colocarlo bajo el acolchado para que esté protegido de la radiación solar. El agua de riego será la encargada de ir incorporándolo al sustrato.
- **Extracto de humus de lombriz casero.** Es un líquido resultante del proceso de vermicompostaje casero que va muy bien como abono para tus plantas. Es importante diluirlo en agua, ya que es bastante potente.

Consejo extra

Puedes preparar tu propio vermicompost o humus de lombriz. Es un proceso muy sencillo y que da un abono orgánico de gran calidad. Más adelante te explicamos cómo prepararlo.

También conviene aplicar una dosis extra de abonado en las siguientes situaciones:

- Después de lluvias intensas, dado que el exceso de agua arrastra con ella los nutrientes del sustrato. Puedes reponerlos con un par de dosis de abono ecológico rico en materia orgánica o un buen puñado de humus de lombriz.
- A principios de primavera, los cultivos perennes necesitan un empujón. Para ello, puedes retirar unos 5-10 centímetros del sustrato de la maceta y sustituirlo por humus de lombriz. De nuevo, cúbrelo con acolchado para que el humus no esté expuesto a la radicación solar.

EL VERMICOMPOSTAJE

Hay una forma muy sencilla de convertir los restos vegetales de la cocina en un abono de excelente calidad para tu huerto: usando el vermicompostaje. El vermicompostaje es un proceso de descomposición de restos orgánicos (más abajo te explicamos qué restos vegetales son los que se pueden compostar) que da como resultado un abono de excelente calidad que puedes utilizar para tus plantas. De hecho, el resultado es el propio humus de lombriz que tanto aparece en este libro. Así que si te interesa crearlo tú mismo a partir de material que normalmente desechas, este capítulo te interesa. Este proceso de descomposición es acelerado y lo lleva a cabo una especie muy concreta de lombriz (de ahí el nombre), ocupa poco espacio y hasta se puede hacer dentro de casa.

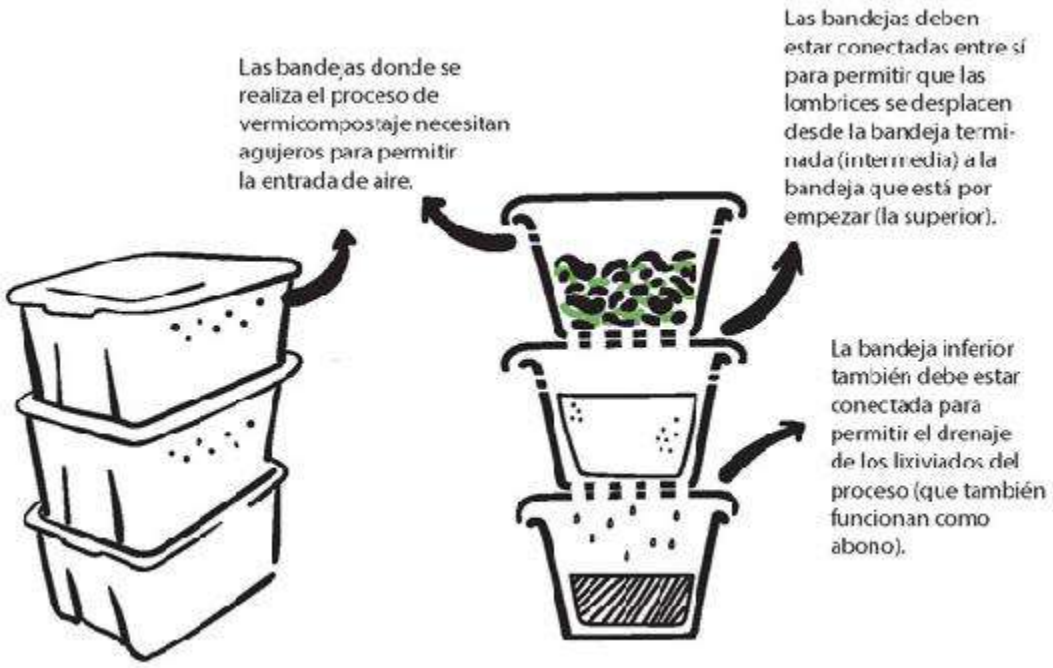
Sé que a muchas personas les tira para atrás la idea de realizar el proceso de compostaje en casa. Por un lado, muchos piensan que es algo difícil, complejo y desagradable. Creen que al trabajar con residuos vegetales, se van a generar malos olores o es un proceso desagradable. Por otro lado, muchas personas creen que por no tener jardín o terraza, ya no pueden realizarlo. Ninguna de estas ideas es cierta. En realidad es muy sencillo, no genera malos olores y se puede hacer a pequeña escala, incluso dentro de casa.

Cómo hacer un vermicompostador

Hacer un vermicompostador no puede ser más sencillo. Puedes crear uno práctico y funcional con materiales que tengas a mano. Para hacer este compostador solo vas a necesitar 3 cajas o bandejas de plástico; tendrás que hacerles agujeros y colocarlas apiladas de la siguiente forma:

- La caja inferior se encargará de recoger los lixiviados del proceso. Estos lixiviados son un líquido resultado de la descomposición que, diluido en agua, sirve como abono para tus plantas.
- Las cajas intermedia y superior serán el lugar donde se lleve a cabo el proceso de compostaje. Allí iremos añadiendo los restos de frutas y verduras, primero en la intermedia y, una vez llena, en la de arriba. Cuando las lombrices acaben con la primera caja, subirán ellas solas a la superior.

- Para permitir el paso de las lombrices y el drenaje de los lixiviados, las bandejas necesitan estar conectadas entre sí mediante agujeros. Para ello, será necesario realizar agujeros en la base de las dos bandejas superiores.
- Las lombrices necesitarán oxígeno para realizar la descomposición de los restos que vayas introduciendo, así que también conviene realizar agujeros en los laterales de las cajas donde se realizará el compostaje para permitir la entrada de aire.



Este sistema es ampliable a un máximo de 5 cajas dispuestas en vertical. Así que si ves que llenas esas 3 cajas muy rápidamente, siempre puedes añadir un par más encima para aumentar la capacidad de tu sistema de compostaje.

Cómo funciona el vermicompostador

Poner en marcha este vermicompostador es fácil. Para empezar con la instalación, solo necesitas colocar un lecho en la caja intermedia, donde empieza el proceso de compostaje. El lecho es la base donde vivirán las lombrices y donde irás añadiendo los restos de frutas y verduras.

Hay muchos tipos de lechos posibles, pero uno de los más fáciles de utilizar es el papel de periódico humedecido. Simplemente tienes que cortar el periódico en tiras y humedecerlas bien hasta que el resultado quede esponjoso y húmedo (no encharcado). El lecho debe permitir que el aire circule durante todo el proceso. Si ves que se apelmaza, añade más tiras de papel seco para compensar. Realiza este proceso hasta que el lecho ocupe tres cuartas partes de la bandeja. En esta capa de papel enterraremos los restos de verduras y frutas que vayamos generando.

Una vez tengas el lecho montado, puedes colocar las lombrices en él. Déjalo un par de horas sin cubrir con la tapa del vermicompostador para que la luz haga que las lombrices se repartan por todo el lecho.

Ahora que ya has montado el vermicompostador y tus lombrices están en su sitio, es momento de empezar a colocar los restos de comida que se van a compostar. Para ello, simplemente tienes que hacer un agujero en el lecho y aplicar restos crudos de frutas y verduras, y después volver a cubrir. Aquí van algunos consejos:

- Añade la cantidad de residuos poco a poco, repartiéndolos por distintas zonas del vermicompostador.
- Añade restos de frutas y verduras, pero evita productos cárnicos, lácteos y aceites.
- Cuando hayas llenado la bandeja intermedia, crea el lecho en la superior y empieza a enterrar los restos vegetales en ella. Cuando las lombrices estén listas, subirán ellas mismas.

¿Qué lombriz se usa en el vermicompostaje?

Se utiliza la *Eisenia foetida*, que es la lombriz roja de California. Y este es el nombre que tienes que buscar en la tienda (en internet también se pueden comprar). Si no lo lleva escrito, es muy probable que no lo sea. Es una lombriz voraz, muy productiva y resistente.

Estas lombrices son perfectas para compartir piso/balcón/huerto con ellas. Aguantan también un buen rango de temperaturas, lo que las hace perfectas para distintas posiciones y lugares y, por tanto, son ideales para realizar el vermicompostaje casero.

Alimentar a las lombrices

¿Qué hay que dar de comer a las lombrices? Esta es la pregunta del millón. Y es que aunque las lombrices sean voraces y capaces de convertir una buena serie de desechos vegetales en el preciado humus de lombriz, hay productos que es mejor no darles de comer. Una vez ya las tenemos instaladas y felices en su nuevo hogar, ¿qué restos podemos echarles y cuáles no son recomendables?

He aquí lo que puedes darles: restos de frutas y verduras, cáscaras de huevo, posos de café, pasta, arroz y papel y cartón sin tintas de colores.

Y esto es lo que no debes darles de comer: restos de carne y pescado, cereales con azúcar, galletas o bollería, lácteos, huesos de frutas o excrementos de animales, evita también los cítricos, ya que no les gustan demasiado.

11

PLAGAS Y ENFERMEDADES COMUNES

Las plagas y las enfermedades del huerto pueden llegar ser un verdadero dolor de cabeza. Pero antes de empezar a hablarte de ellas y de los diferentes remedios, nos gustaría hacer un inciso que consideramos importante.

Es normal encontrar algún bichito que otro en el huerto, pero cuando la cosa se sale de madre y nos enfrentamos a una plaga que está acabando con nuestro cultivo, hemos fallado en algo. A las plantas les ocurre como a las personas: cuando están débiles, son más sensibles a infecciones y ataques. Para tener plantas resistentes y sanas es clave que conozcas las necesidades de suelo, clima y nutrientes de tu planta, y que te adaptes a ellas. Nunca al revés. Si ves que hay un cultivo muy afectado por una plaga o enfermedad, intenta hacer una pequeña investigación de qué ha podido ir mal:

- ¿Está recibiendo la luz necesaria?
- ¿Está fuera de temporada?
- ¿Tiene el riego apropiado?
- ¿Puede tener un exceso o falta de abonado?

Antes de ponerse a tratar, es recomendable dedicar unos minutos a responder estas cuestiones, ya que te darán una pista de cuál puede ser la causa real del problema, y atacarlo de raíz. Por mucho que apliquemos el insecticida adecuado a la plaga que tenemos, si las condiciones siguen sin ser las apropiadas, nos encontraremos de nuevo con el problema más pronto que tarde.

En esta sección encontrarás las plagas y enfermedades más habituales del huerto urbano, cómo prevenirlas y su tratamiento más apropiado.

POR QUÉ UTILIZAR TRATAMIENTOS ECOLÓGICOS

Los tratamientos ecológicos llevan tiempo estudiándose; su efectividad es medible y está contrastada. Es perfectamente plausible llevar un huerto gestionado de forma ecológica sin que los bichos se lo coman todo. Es más, el huerto gestionado de forma ecológica (biodiverso; con aromáticas, flores y una buena variedad de cultivos; abonado con materia orgánica; que usa asociaciones, y en el que abejas, mariquitas y tijeretas son bienvenidos) es mucho más resistente a ataques de plagas. Y cuando aparecen, son mucho más sencillas de controlar. Los monocultivos abonados con fertilizantes sintéticos suponen una especie de bufé libre para las plagas, ya que no existe un equilibrio natural entre los diferentes elementos del huerto que ayuden a controlar las plagas de forma natural.

Aunque no te lo parezca, ese pequeño huerto que has creado funciona como un minisistema natural en equilibrio. Hay microorganismos en el suelo que descomponen la materia orgánica y aportan poco a poco nutrientes a tus plantas. Poblaciones de bichos que se alimentan de tus plantas y poblaciones de bichos que se alimentan de esos bichos comeplantas, pájaros que pasan por allí y controlan tu población de orugas, abejas que polinizan tus calabacines y aumentan la productividad general de tu huerto. Todos estos elementos están relacionados entre sí, formando una pequeña red que va mucho más allá de nuestra terraza.

Utilizar tratamientos ecológicos cuando aparezca un problema nos permitirá mantener al máximo este equilibrio que hemos creado, ya que suelen ser mucho más específicos, atacando solo el problema y dejando inalterado el resto de elementos. Por ejemplo, el *Bacillus thuringiensis*, utilizado en agricultura ecológica para el tratamiento de orugas, ataca exclusivamente el sistema digestivo de las orugas, con lo que los microorganismos del suelo, o las avispas parasitarias que vengan a alimentarse de estas orugas no sufrirán ningún percance y podrán seguir ejerciendo su pequeño papel dentro del miniecosistema que has creado en ese balcón.

Los tratamientos de origen sintético, por el contrario, suelen ser bastante generalistas y afectan también a los microorganismos que ayudan a descomponer la materia orgánica del sustrato y a la avispa parasitaria que te estaba ayudando a controlar esa población de orugas. Despeja tu huerto de todo bicho viviente, con lo que resulta mucho más fácil de colonizar para cualquier otra plaga, que no encontrará ningún tipo de resistencia a la hora de alimentarse de tus tomates, ya que también estará libre de insectos depredadores que los mantengan a raya.

Además, hay otro aspecto al que nosotros damos especial importancia, y que creemos que debes tener en cuenta a la hora de escoger el tipo de tratamiento: el huerto no es solo algo que te vas a comer, sino algo que vas a toquetear a menudo. Tus peques jugarán a ver cómo van sus fresas, y si tienes mascotas, acabarán metiendo las narices en el huerto (si tienes suerte y no lo consideran directamente su nueva cama). No quieres nada irritante, medianamente peligroso y, mucho menos, tóxico en tu huerto. Los tratamientos ecológicos son mucho más seguros para el huerto casero, ya que aparte de ser menos potentes, son menos persistentes, con lo que prácticamente solo debemos tener cuidado en el momento de la aplicación. Eso sí, para cualquier tratamiento deberás seguir las pautas e instrucciones de aplicación, ya que, aunque sean ecológicos, requieren una manipulación apropiada. En esta guía encontrarás exclusivamente los tratamientos ecológicos más seguros (y en caso de que requieran un pequeño extra de cuidado te lo indicaremos). En definitiva, los tratamientos ecológicos son muchísimo más seguros para un huerto casero y para todos los miembros de la familia, y por si esto fuera poco, son muchísimo más respetuosos con el medio ambiente.

CARACTERÍSTICAS DE LOS TRATAMIENTOS ECOLÓGICOS

- No son contaminantes ni persistentes en el medio. El agua o el suelo que entre en contacto con ellos mantendrá sus propiedades.
- No son tóxicos para personas ni animales.

- No tienen periodo de seguridad (salvo el aceite de nim, del que te hablaré en breve, que tiene un periodo de seguridad de 3 días), lo que quiere decir que puedes cosechar y consumir el cultivo incluso justo después de aplicar el producto, sin ningún riesgo, simplemente aclarándolo con agua antes de añadirlo al plato.
- No generan resistencias.
- Suelen ser más específicos, con lo que respetan la fauna auxiliar (abejas, mariquitas y todos aquellos pequeños trabajadores que te ayudan en el huerto).

CARACTERÍSTICAS DE LOS TRATAMIENTOS DE ORIGEN SINTÉTICO

- Son persistentes en el medio y contienen componentes contaminantes que alteran las propiedades del suelo y del agua.
- Contienen componentes tóxicos para personas y animales.
- Necesitan un periodo de seguridad desde su aplicación hasta la cosecha para que no queden residuos peligrosos en la comida.
- No respetan la fauna auxiliar, ya que no suelen ser específicos para plagas concretas.
- El insecto acaba generando resistencias.

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE PLAGAS

Yo sé que las plagas son el gran miedo de muchos agricultores novatos. A veces pensamos que es el acabose cuando vemos nuestro cultivo favorito infestado de pulgón, de orugas o de algo-blanco-así-como-pequeño-con-pelusa (eso es cochinilla). Pero esto nos ha pasado a todos. Es normal, es un huerto. ¡Está vivo! No te desesperes, porque en este apartado te enseñamos tanto a prevenirlas como a identificarlas y tratarlas para que la cosa no pase

de un susto. Pero lo primero de todo, como siempre, es una buena prevención. Estas son las buenas prácticas para evitar la aparición de plagas:

- Respeta las necesidades fisiológicas de la planta. Dale el espacio y las condiciones que necesita para crecer sana y fuerte.
- No te pases con los abonos demasiados ricos en nitrógeno, dado que las plantas sobrealimentadas con este nutriente son las favoritas del pulgón y otros insectos.
- Evita el monocultivo. Como norma general, aumentar la diversidad (sobre todo de olores) hace que a las plagas les resulte más difícil localizar su cultivo favorito. Así que siempre será buena idea plantar bien variado o utilizar un cordón de aromáticas alrededor, incluso intercaladas en el huerto, ya que dan muy buen resultado. Así se incrementa la cantidad de olores que se desprenden del huerto y se confunde a los insectos plaga.

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE HONGOS

Los hongos provocan un tipo de plaga muy concreta. Son muy habituales en el huerto y suelen aparecer por exceso de humedad. El riego en exceso o las lluvias intensas crean el caldo de cultivo ideal para su aparición. Además, suelen ser bastante persistentes y difíciles de eliminar. Así que lo mejor que puedes hacer para mantener tu huerto libre de hongos es aplicar este plan de buenas prácticas:

- Riega de forma inteligente, sin pasarte y sin mojar las hojas.
- Favorece la aireación de las raíces y el drenaje (repito: esto es impepinable). Para ello, escoge un buen sustrato y un buen recipiente y no te pases con el riego.
- Respeta la separación entre plantas y favorece la aireación entre las hojas, podando si es necesario.

- Si usas plato en las macetas, evita que quede agua estancada en este.
- Cuando vayas a podar, utiliza herramientas limpias y lávate las manos. Las heridas realizadas durante la poda son una vía de entrada para hongos y bacterias.
- Nunca manipules las plantas cuando estén mojadas.
- En época de lluvias intensas, puedes aplicar un tratamiento preventivo. Más adelante tienes una receta muy efectiva para realizar un fungicida casero con camomila. También puedes utilizar la cola de caballo (de la que te hablamos también a continuación).

PLAGAS MÁS HABITUALES DEL HUERTO

Oídio

Qué es y cómo identificarlo. El oídio es un hongo que crea una capa polvorienta blanca sobre la superficie de las hojas. Aparece en las zonas más sombreadas o cuando hay un exceso de humedad o falta de aireación entre las hojas (cuando se planta demasiado junto, por ejemplo). Es típico en las hojas de cucurbitáceas (calabacines, pepinos, melones y sandías).

Época en la que hay que tener más ojo. En las épocas de lluvias intensas.

Cuál es el mejor tratamiento. Cola de caballo.

Mildiu

Qué es y cómo identificarlo. El mildiu es una enfermedad provocada por un hongo que crea manchas «aceitosas», negras y con aspecto húmedo en las hojas de las plantas. Pero también puede presentarse en forma de motas amarillas y plateadas a lo largo de la superficie de toda la hoja. Suele acabar secando la planta. Aparece en las zonas más sombreadas o cuando hay un exceso de humedad o riego y falta de aireación entre las hojas.

Época en la que hay que tener más ojo. Ataca especialmente al tomate a finales de verano, en zonas húmedas y calurosas.

Cuál es el mejor tratamiento. Tiene difícil tratamiento. Lo ideal es eliminar todas las partes afectadas y aplicar cola de caballo de forma foliar para evitar su expansión.

Cómo se previene. Se transmite mucho a través de los cortes y las heridas de tallos y hojas, así que es recomendable limpiar bien las tijeras y lavarse las manos antes de realizar la poda, y evitar maniobrar las plantas si están mojadas. En zonas húmedas (cómo el Mediterráneo), un tratamiento preventivo con la infusión de camomila o cola de caballo resulta muy eficaz.

Pulgón

Qué es y cómo identificarlo. El pulgón surge en plantas debilitadas o con exceso de abono de nitrógeno. Las hojas nuevas aparecen deformes y abolladas, y generan una sustancia pegajosa que se llama melaza. Pueden aparecer puntitos blancos, que son las heridas creadas cuando se alimentan de la planta. Aparecen muchos insectos pequeños (en forma de puntitos) que pueden ser de color negro, verde o amarillo y que suelen agruparse en el envés de las hojas. Puede aparecer una especie de moho negro; se trata de un hongo llamado «negrilla» que transmiten el pulgón y la mosca blanca (ver más abajo) y que no genera grandes problemas.

Época en la que hay que tener más ojo. Primavera y verano.

Cuál es el mejor tratamiento. Una vez trates el pulgón, desaparecerá. Puede tratarse con jabón potásico, aceite de nim, o ambos a la vez.

Cómo se previene. Se puede colocar planta salvia y cilantro cerca para atraer a las mariquitas, que son sus grandes enemigas. Una sola larva de mariquita es capaz de comer entre 300 y 400 pulgones antes de convertirse en pupa.

Mosca blanca

Qué es y cómo identificarla. La mosca blanca surge en plantas debilitadas o con exceso de abono de nitrógeno. Las hojas amarillean y se cubren de una sustancia pegajosa (de nuevo la melaza) y pueden llegar a caer. En el envés de las hojas se pueden apreciar unas mosquitas pequeñas de color blanco. También puede aparecer la negrilla en casos avanzados.

Época en la que hay que tener más ojo. Primavera y verano.

Cuál es el mejor tratamiento. Puede tratarse con jabón potásico y aceite de nim.

Cómo se previene. La plantación de aromáticas intercaladas resulta muy eficaz.

Araña roja

Qué es y cómo identificarla. Aparecen cuando se dan condiciones de exceso de calor y baja humedad. Las hojas presentan puntitos de color cobrizo. Con poblaciones considerables de arañas rojas las hojas se secan y se caen. A veces pueden apreciarse finas telarañas entre las hojas.

Época en la que hay que tener más ojo. Primavera y verano.

Cuál es el mejor tratamiento. Infusión de ajo y aceite de nim en situaciones serias.

Cómo se previene. Como aparece en ambientes secos, conviene mantener la humedad del ambiente y evitar que el suelo se seque demasiado entre riegos.

Trip

Qué es y cómo identificarlo. Aparece con el calor y la baja humedad, y se debe a un exceso de nitrógeno. El envés de las hojas está de color plateado, y a veces las hojas presentan zonas negras. Puedes encontrar al insecto, pequeño y alargado, escondido en las flores. Actúa de la misma forma que el pulgón y la mosca blanca, aunque en su caso los daños directos no son tan graves. El problema con el *Trip* es que es un experto transmisor de muchos virus y bacterias. Así que vale la pena aplicar tratamiento si lo detectas.

Época en la que hay que tener más ojo. Primavera y verano.

Cuál es el mejor tratamiento. Puede tratarse con jabón potásico, aceite de nim, o ambos a la vez.

Cómo se previene. Mantén la humedad del ambiente vaporizando las hojas. Evita que se seque el suelo.

Oruga

Qué es y cómo identificarla. Los cultivos presentan agujeros en hojas, tallos y frutos. Aunque las orugas son buenas jugando al escondite, ya que se camuflan muy bien, suelen aparecer si buscas alrededor del tallo o entre las hojas. Si no aparece la oruga, se identifica fácilmente por los agujeros pequeños por toda la hoja.

Época en la que hay que tener más ojo. Verano y otoño.

Cuál es el mejor tratamiento. El tratamiento más efectivo, ecológico y específico para las orugas es el *Bacillus thuringiensis*.

Cómo se previene. Existen muchos depredadores que estarán encantados de ayudarnos en la gestión de las orugas del huerto. Hay avispas, escarabajos y pájaros que se alimentan de ellas, con lo que es esencial convertir el huerto en un espacio acogedor para toda esta fauna auxiliar. Utiliza tratamientos ecológicos y específicos, planta flores y coloca un hotel de insectos para atraerlos.

Tuta absoluta

Qué es y cómo identificarla. La *Tuta* es una oruga, pero se merece una entrada aparte por su importancia, ya que es capaz de hacer estragos en el tomate. Se observan pequeños agujeros en la parte superior del fruto, acompañados de pequeños excrementos de color negro. Cuando abres el tomate, puedes encontrar la oruga dentro. En la hoja crea túneles por los que pasa. Este insecto es un minador, es decir, crea galerías dentro de la planta cuando se alimenta. Los puntos negros que podemos encontrar en frutos y tallos son el punto de entrada de la oruga, a partir del cual la oruga comienza a excavar las galerías. Estos puntos podemos encontrarlos tanto en hojas y tallos como en los frutos. Así es como la *Tuta absoluta* debilita a la planta, impidiendo su crecimiento y desarrollo, a la vez que los frutos afectados se marchitan y se pudren.

Época en la que hay que tener más ojo. Primavera, verano y otoño.

Cuál es el mejor tratamiento. Lo ideal es un tratamiento que combine la aplicación de *Bacillus thuringiensis*, que tratará las larvas, y aceite de nim, para las polillas. De esta forma conseguirás un efecto integral.

Cómo se previene. Conviene cultivar caléndula cerca, que favorece la presencia de enemigos naturales de la plaga. Utilizar el tratamiento en modo preventivo en los meses de más calor reduce muchísimo la incidencia de la plaga.

Caracol y babosa

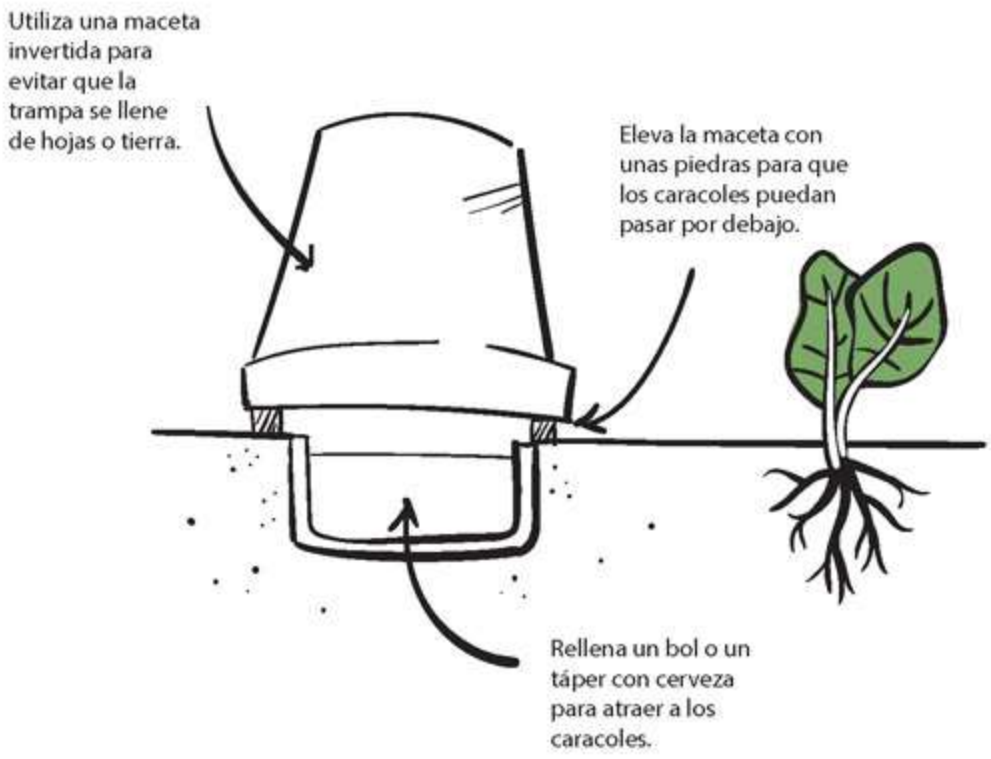
Qué es y cómo identificarlo. No es necesaria mucha descripción para este par de plagas, ya que todos las conocemos. Pero sí que a veces confundimos sus estragos con los de las orugas, y el tratamiento es distinto. Con estas plagas, muchas veces no hallamos al causante de los daños, sino que nos encontramos con los efectos de su paso por el huerto: hojas mordidas, semilleros que desaparecen... y a veces puede resultar difícil diferenciar quién es el culpable. Caracoles y babosas suelen dejar un rastro plateado, y sus bocados suelen ser de tamaño considerable, mientras que las orugas suelen crear agujeros más pequeños en las hojas. Vale la pena que dediques un momento a buscar al culpable para aplicar el tratamiento adecuado.

De estas plagas no se libra ningún cultivo. Sin embargo, tienen predilección por los planteles jóvenes; vale la pena proteger especialmente los de lechugas, espinacas, acelgas, col y albahaca.

Época en la que hay que tener más ojo. Después de las lluvias o en épocas de elevada humedad.

Cuál es el mejor tratamiento. No se puede regenerar lo comido, pero existen varias opciones para prevenir el ataque de caracoles y babosas:

- Espolvorear tierra de diatomeas alrededor de los cultivos.
- Retirarlos a mano, si el huerto no es muy grande, es una de las soluciones más efectivas. Coloca un plato de terracota boca abajo, dejando una parte ligeramente elevada, para que los caracoles puedan pasar al interior. En las tardes después de las lluvias, los encontrarás reunidos bajo el plato.
- Coloca trampas de cerveza. Son muy sencillas de realizar con materiales que ya tienes por casa.



EVITA CONFUNDIR LOS SÍNTOMAS

Muchas veces, el primer síntoma que vemos en nuestra planta es una serie de puntitos blancos en la superficie de las hojas. Hay algunos hongos (como el oídio) que dejan una capa blanquecina en la superficie de las hojas, y en estos casos lo correcto es aplicar un fungicida. Pero ojo, porque también puede haber otro motivo para estos puntitos blancos. Algunas plagas del huerto, insectos y ácaros que se alimentan de la planta dejan marcas blancas en las hojas, unas marcas que son el resultado de sus «mordiscos», que dejan la célula de la planta vacía y, por tanto, sin color. En el caso de que estos sean los causantes del problema, el tratamiento no debería ser fungicida, sino insecticida. A veces, hortelanos novatos pueden confundir estos síntomas y aplicar el tratamiento equivocado.

Para saber si las manchas blancas de tu huerto son efecto de un hongo o de un insecto plaga, lo ideal es que intentes retirarlas con los dedos humedecidos. Si las marcas blancas se van o se atenúan, se trata de un

hongo. Si no notas ningún cambio, se trata de las heridas realizadas por insectos o ácaros, y por tanto, el tratamiento adecuado será un insecticida.

CREA TU PROPIO BOTIQUÍN ANTIPLAGAS

Existen infinidad de tratamientos para cada problema en el huerto. Hay tanta variedad que al principio puede ser complicado escoger uno u otro y acertar con el tratamiento más adecuado. Aquí tienes un listado de los tratamientos más habituales para el huerto urbano y que consideramos imprescindibles. Vendría a ser como un botiquín básico, un kit de primeros auxilios para los problemas más habituales del huerto.

Jabón potásico

El jabón potásico debería ser el primer tratamiento al que recurrir para tratar cualquier problema con insectos. Ya se trate de pulgón, cochinilla, mosca blanca... el jabón potásico resulta la mejor opción por varios motivos:

- Es un insecticida ecológico que actúa por contacto, lo que quiere decir que solo afecta a aquellos insectos sobre los que aplicamos el tratamiento, dejando fuera de peligro a toda la fauna auxiliar.
- Al actuar de forma física, el insecto no es capaz de generar resistencia, de modo que resulta efectivo tanto la primera vez que lo usas como la décima.
- Es un tratamiento de efecto rápido y da resultados en poco tiempo. El insecto muere por asfixia al entrar en contacto con el producto.

La degradación del jabón potásico da lugar a nutrientes que son aprovechados por la planta. Es un dos en uno, eficaz contra plagas y efectivo como abono.

- Se puede utilizar en todo tipo de cultivos sin peligro de sobredosis, ya que no resulta perjudicial ni tóxico para la planta.
- No tiene periodo de seguridad ni toxicidad para personas ni animales. Es básicamente jabón.

Se aplica diluido en agua, rociando con un vaporizador sobre las hojas (especialmente en el envés, que es donde se alojan la mayoría de las plagas). El mejor momento para aplicarlo es a última hora de la tarde, ya que el sol le resta efectividad y puede provocar que las hojas de la planta se quemen.

Aceite de nim

El aceite de nim es una sustancia que se extrae directamente del árbol con su mismo nombre. Es un insecticida ecológico muy utilizado por su versatilidad y facilidad de uso. A pesar de que trata los mismos insectos plaga que el jabón potásico, lo añadimos a la lista por dos motivos:

- Sirve como agente preventivo. Añadido al agua de riego, repele a las polillas que quieren hacer la puesta en las hojas y a cualquier insecto que tenga la intención de alimentarse de ellas. Las raíces pueden absorber el nim y extenderlo por todos sus tejidos, dándole un sabor amargo a las hojas (que solo notan los insectos). Resulta mucho más sencillo prevenir que tratar un problema ya instalado.
- Es más potente que el jabón potásico. Aplicado en las hojas, tiene un efecto más rápido que el potásico, con lo que resulta práctico para situaciones extremas. Sin embargo, si la situación no es muy grave, es preferible utilizar el potásico, ya que aplicado en las hojas no respeta a la fauna auxiliar y tiene un periodo de seguridad de 3 días. Esto quiere decir que si lo aplicas, deberás esperar 3 días para poder cosechar el cultivo sobre el que lo has aplicado. Es mejor utilizarlo en las hojas exclusivamente en casos extremos.

Cola de caballo

La cola de caballo es un fungicida ecológico muy popular, uno de los más utilizados en la agricultura ecológica. Es uno de los reyes indiscutibles para tratar hongos en el huerto. Se debe diluir en agua y mojar bien toda la planta, evitando las horas de mucho calor y el sol directo.

También puede aplicarse de forma preventiva una vez a la semana en zonas muy húmedas y después de épocas lluviosas. Gracias a su alto contenido en sílice y azufre, previene el mildiu, el oídio y otros hongos habituales de las plantas hortícolas. Además de atacar los hongos de forma efectiva, refuerza el sistema inmunitario de la planta e impide la entrada de bacterias y virus en su organismo.

Bacillus thuringiensis

El *Bacillus*, junto a una buena población de pájaros insectívoros, es el tratamiento específico más eficaz que existe contra las orugas. Es una bacteria presente en la naturaleza que actúa de forma específica y eficaz sobre el sistema digestivo de las orugas. Al ser tan específico, es completamente seguro para la fauna auxiliar y para las plantas. Por supuesto, no es tóxico en personas ni animales. Aplícalo bien sobre las hojas cuando notes los efectos de las orugas en tus plantas.

Tierra de diatomeas

Este producto es como un polvo blanco, parecido al talco, que se aplica generalmente espolvoreado sobre el suelo para evitar la aparición de caracoles, babosas o chinches. Es un insecticida muy eficaz para combatir toda clase de insectos. Actúa de forma mecánica, por lo que los insectos no pueden generar resistencia a él, a diferencia de lo que ocurre con muchos insecticidas químicos. Está compuesto por algas y es completamente biodegradable, no deja residuos tóxicos, por lo que se puede utilizar en huertos urbanos, espacios públicos y zonas de paso de personas y animales. Es muy importante utilizar tierra de diatomeas natural o de grado alimentario, ya que hay un tipo de tierra de diatomeas, la calcinada, que se utiliza con otros fines (como para hacer filtros de piscina) y no sirve como insecticida. Además, este tipo de tierra de diatomeas no es recomendable para su uso casero ya que puede contener ciertos compuestos tóxicos. La natural, sin embargo, es 100 % segura para su uso doméstico, asegúrate de que la etiqueta lo indique.

INFUSIONES CASERAS

Aplicar tratamientos, aunque sean ecológicos, debe ser siempre la última opción. Resulta mucho más efectivo y ecológico prevenir los ataques de plagas y las enfermedades por hongos. De paso, supone un ahorro en plástico, ya que los envases de los tratamientos suelen ser de este material.

Con un par de infusiones con sustancias que ya tienes en la despensa puedes crear dos tratamientos preventivos que mantendrán a raya enfermedades e insectos plaga. Esto te servirá incluso para tratar problemas leves.

Infusión casera de camomila y ajo

Esta infusión supone un perfecto preventivo para hongos y otras enfermedades, como las bacterianas. Es ideal para aplicar después de épocas lluviosas, en zonas húmedas o en semilleros u otras plantas en invernadero con el fin de evitar la aparición de hongos.

Ingredientes

1 taza de flores secas, 2 tazas de flores frescas o 1 bolsa de té de camomila 1 diente de ajo

Preparación

Exactamente igual que si prepararas un té, añade agua hirviendo a la combinación de camomila y ajo. Deja reposar d minutos y cuélalo. Cuando esté frío, ya estará listo para su uso. La mejor forma de usarlo es introduciéndolo en un vaporizador y aplicarlo vía foliar en las hojas afectadas y usarlo para regar los semilleros.

Infusión casera de ajo y cayena

Esta infusión combina las propiedades fungicidas y bactericidas del ajo con las propiedades insecticidas de la cayena. Es una infusión perfecta para aplicar una vez cada dos semanas en los meses de primavera y verano, que son los meses donde las plagas están más a tope.

Ingredientes

1 diente de ajo
1 guindilla

Preparación

Machaca un ajo y una guindilla, y añádelos a un litro de agua hirviendo. Deja reposar 10 minutos, cuela y déjalo enfriar. Puedes aplicarlo con un vaporizador sobre las hojas.

Ojo, que la guindilla aporta un punto picante a la mezcla. Evita el contacto con la piel y, sobre todo, no se te ocurra tocarte los ojos mientras la estás preparando. Lávate bien las manos después de su preparación y aplicación para evitar malos ratos.

12

ASOCIACIONES

La asociación de cultivos en el huerto consiste en combinar determinadas especies en el espacio de cultivo para obtener ciertos beneficios. Se puede jugar con las asociaciones para conseguir determinados objetivos: prevenir plagas, aprovechar el espacio o conseguir plantas más productivas suelen ser los más habituales.

En este capítulo te dejamos unos cuantos trucos y directrices para que no te equivoques a la hora de combinar cultivos en tu huerto según cuáles sean tus objetivos. Pero antes de empezar a hablarte de combinaciones y objetivos hortelanos, creemos que es importante hacer un repaso básico por las diferentes familias de cultivos que puedes encontrar en cualquier huerto. No vamos a profundizar mucho en cada una de ellas, pero sí que te vamos a contar aquello que necesitas saber.

Y es que cada una de estas familias tiene unas preferencias de abonado y es más sensible a unas plagas que a otras. Por eso, hay familias que se llevan muy bien, complementando sus necesidades de abonado e incluso repeliendo plagas mutuamente, y hay familias que se llevan fatal juntas, robándose nutrientes y espacio y siendo un reclamo para plagas. Vendrían a ser las familias Capuleto y Montesco en versión verdura.

Así que más allá de las asociaciones concretas de cultivos que se llevan la mar de bien, y de las que te hablaré más adelante, es básico conocer estas familias y sus interrelaciones para asegurarte de crear una buena comunidad de vecinos hortelana en cada uno de tus recipientes de cultivo.

FAMILIAS PRESENTES EN EL HUERTO URBANO

Brásicas

- Coliflor, col, brócoli, col de Bruselas, col rizada o kale, mizuna, pack Choi (repollo chino), rábano, rúcula, nabo.

Todos estos cultivos se caracterizan por ser grandes demandantes de abonado, especialmente de nitrógeno.

Leguminosas

- Judía, guisante, haba, alfalfa.

Las leguminosas tienen una particularidad a la que se puede sacar mucho provecho: son capaces de fijar nitrógeno de la atmósfera para aportarlo al suelo. Por ello conviene combinarlas con familias exigentes en nitrógeno.

Solanáceas

- Tomate, berenjena, pimiento, patata.

Estos cultivos de fruto se caracterizan por ser exigentes en abonado, pero de una forma mucho más repartida (el fósforo y el potasio son imprescindibles en épocas de flor y fruto) y, además, son tremendamente exigentes en cuanto a sol.

Liliáceas

- Ajo, cebolla, cebollino, puerro.

Las liliáceas son amantes de suelos sueltos, con un buen drenaje y ricos en materia orgánica bien descompuesta, aunque no son muy aficionadas al suelo excesivamente nitrogenado o con materia orgánica sin compostar.

Cucurbitáceas

- Calabacín, calabaza, melón, sandía, pepino.

Son cultivos de gran porte y de fruto, por lo que forman una familia exigente en nutrientes. Son amantes del nitrógeno, y por su gran tamaño y productividad son especies agotadoras del suelo.

Apiáceas

- Apio, cilantro, hinojo, zanahoria, chirivía, perejil.

Consumidas algunas por sus hojas y otras por su raíz, son plantas no muy exigentes en cuanto a abonado.

Quenopodiáceas

- Remolacha, acelga, espinaca.

Consumidas algunas por sus hojas y otras por su raíz, son plantas bastante exigentes en cuanto a abonado.

Compuestas

- Lechuga, girasol, endivia, escarola, caléndula.

Son amantes del riego y del suelo bien drenado. Son cultivos menos exigentes en cuanto a abonado que el resto. Aquellos que se cultivan por sus hojas requieren una proporción mayor de nitrógeno que de los otros dos macronutrientes.

FAMILIAS QUE SE LLEVAN GENIAL

Hay familias que por sus diferentes necesidades de nutrientes se llevan muy bien juntas. Por decirlo de una forma sencilla, unas quieren lo que otras no necesitan, así que, al final, todas contentas. Estas son las familias hortelanas que se llevan mejor:

- **Brásicas y leguminosas.** Las primeras necesitan mucho nitrógeno y las segundas se lo dan.
- **Solanáceas, apiáceas y liliáceas.** Al tener tamaños y formas tan diferentes, no compiten por los nutrientes. Las raíces de zanahorias, puerros y cebollas rompen el suelo alrededor de los tomates, permitiendo a estos absorber más nutrientes, aire y agua.
- **Cucurbitáceas y leguminosas.** Las primeras necesitan mucho nitrógeno y las segundas se lo dan.
- **Compuestas y quenopodiáceas.** Las quenopodiáceas aportan ciertos minerales al sustrato del que disfrutan las compuestas.

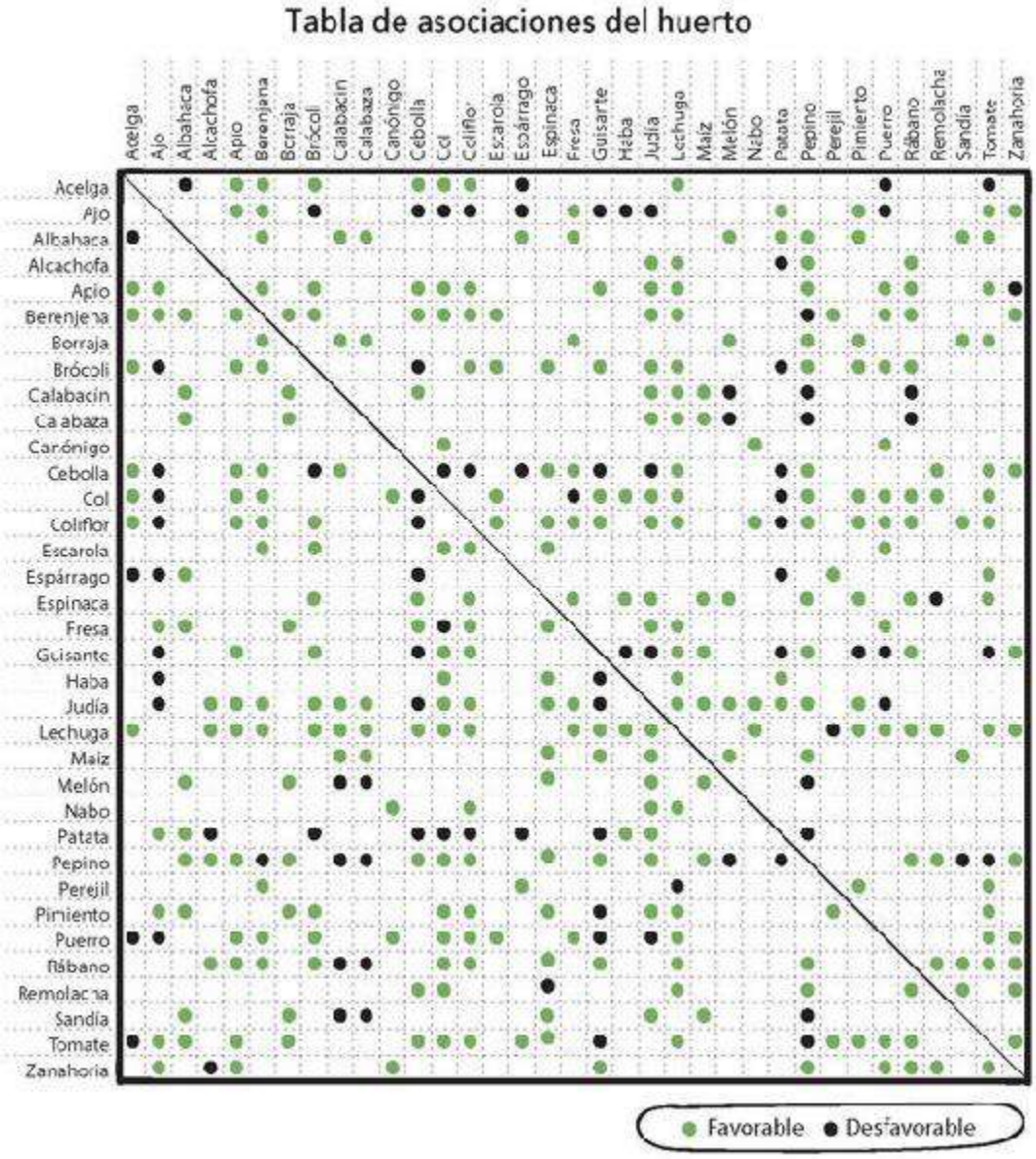
FAMILIAS QUE SE LLEVAN FATAL

- **Brásicas + cucurbitáceas + solanáceas.** Son 3 familias muy exigentes en nutrientes, así que pelearan por ellos hasta el final si se plantan juntas. Es mejor usar un recipiente para cada una de estas familias. En definitiva, hay que tener territorios separados para estas familias enfrentadas.

ASOCIACIONES PARA APROVECHAR EL ESPACIO

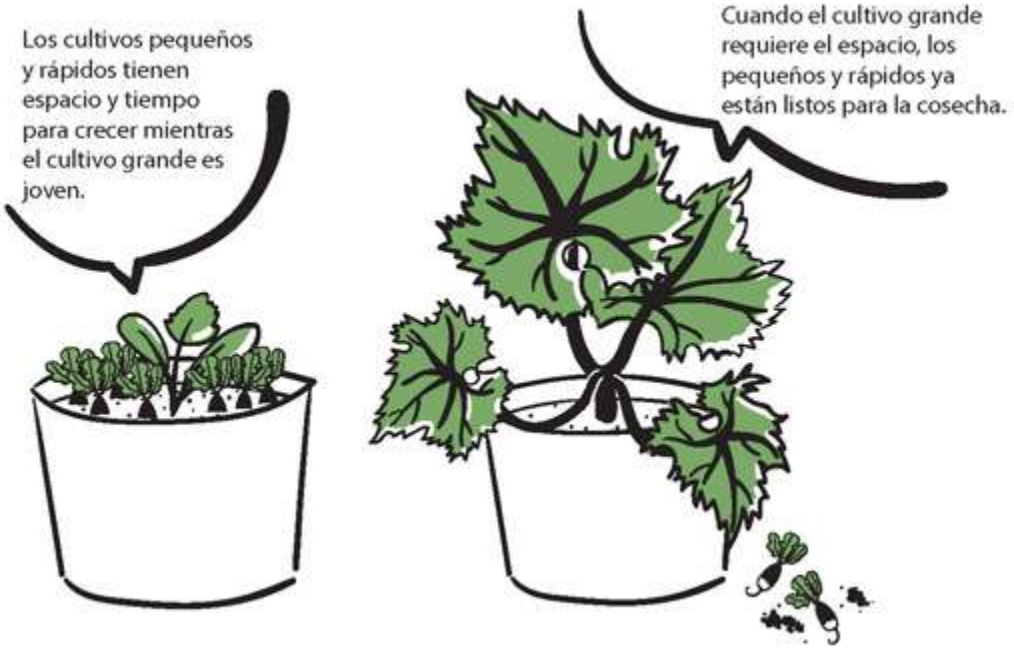
Una vez tienes una idea general de quién se lleva bien con quién, toca jugar a combinar para conseguir esos objetivos que nos ayudarán a sacar el máximo partido de nuestro huerto urbano.

Ciertas asociaciones permiten exprimir al máximo el espacio de tu huerto, algo especialmente importante en entornos urbanos, en los que no hay centímetro que perder.



Combina cultivos con diferentes ritmos de crecimiento

Intercala cultivos de crecimiento rápido (como los rabanillos o las lechugas) entre cultivos de crecimiento lento (como el calabacín o el tomate). De esta forma podrás cosechar esos cultivos rápidos antes de que los que se toman su tiempo peguen el estirón y requieran el espacio. Es una forma fácil de multiplicar el espacio de cultivo sin necesidad de invertir en más macetas (ni en una terraza más grande).



Cultivos pequeños y rápidos

- Ajos tiernos (se cosechan antes que los secos)
- Cebollas tiernas (se cosechan antes que las secas)
- Rabanitos
- Zanahorias (son lentas, pero ocupan poco)
- Canónigos

Cultivos grandes que se toman su tiempo

- Calabacines
- Tomates
- Berenjenas
- Pepinos

Combina cultivos con diferentes estructuras

Para este tipo de combinaciones no se juega con el ciclo de vida de la planta, sino con sus diferentes estructuras. Como verás, hay cultivos de formas completamente distintas, y esto puede dar un juego tremendo. Estas son las posibilidades:

- Intercalar cultivos largos y estrechos (como ajos, cebollas o puerros) entre los cultivos más grandes te permite rellenar esos huecos vacíos que se suelen quedar entre cultivos. Otra idea para colocar este tipo de cultivo pequeño y alargado es aprovechar todo el perímetro del recipiente, que suele quedar libre.
- Plantar juntas plantas altas (como los tomates) con plantas rastreras (como las capuchinas) son técnicas que permiten multiplicar el espacio.

Con este tipo de combinaciones conseguirás, además, que no quede tanto sustrato al aire libre y que esté menos expuesto a los rayos del sol y al viento, por lo que mantendrá la humedad durante más tiempo. Es una forma de acolchado natural.

Ejemplos de asociaciones para aprovechar el espacio

Capuchina y tomates

La capuchina es una compañera muy resolutiva para aquellos cultivos grandes y de porte erguido, ya que les echa un cable en dos aspectos:

- La capuchina tiene un comportamiento rastrero. Se expande por toda la superficie, evitando que aparezcan malas hierbas y protegiendo el suelo de los rayos del sol directos. Funciona como un acolchado natural.
- Es un repelente de hongos y de plagas. Ayudará a sus compañeros grandes a estar libre de problemas.

Además, las hojas y las flores de la capuchina son comestibles, y en ensaladas dan un toque picante genial. Una vez tengas el cultivo grande bien establecido, coloca unas cuantas semillas de capuchina alrededor (con

3 o 4 basta, ya que tienen una tasa muy alta de germinación); no tardarán mucho en crecer y cubrir todo el sustrato.

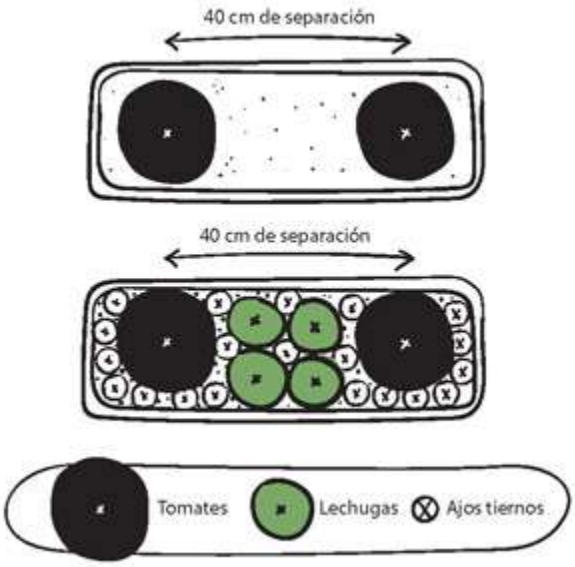
Ajos y fresas

Intercalar ajo entre plantas de fresas es una forma eficaz de prevenir ataques de pulgón, mosca blanca y araña roja. Además, las propiedades antifúngicas del ajo previenen la aparición de hongos.

Ajos, lechugas y tomates

Los tomates ocupan mucho espacio en el huerto, tanto a nivel radicular como foliar, lo que obliga a plantarlos con unos 40 centímetros de separación entre las diferentes matas. Pero ¿eso quiere decir que ese espacio entre plantas no se pueda aprovechar? Lo cierto es que no. Las lechugas tienen un sistema radicular muy pequeño, no competirán en nutrientes con el tomate y, además, crearán un acolchado natural, evitando que los rayos del sol incidan en el suelo y evaporen el agua; en tres palabras: ¡mantienen la humedad! Y ello se traduce en menos riego. Así pues, intercalar un par de lechugas entre las matas de tomates da muy buen resultado.

Todavía podemos ir más allá intercalando en los espacios que dejan libres las lechugas algunos ajos tiernos, que necesitan apenas unos 7 centímetros de separación. Así acabaremos de ocupar toda la superficie del recipiente.



PEPINOS Y JUDÍAS

Combinar las leguminosas (familia de guisantes, judías o habas) con la familia de las cucurbitáceas es siempre buena idea. Además, en el caso de las judías trepadoras y el pepino, se complementan en cuanto a forma. Entutorando las judías con cañas o con una malla consigues dejar mucho espacio libre en la mesa de cultivo, que puede ocupar fácilmente una mata de pepino. El pepino tiene un porte rastrero y él solito se encargará de cubrir toda la superficie de la mesa de cultivo.

PEPINOS Y RABANILLOS

En este ejemplo vemos cómo se puede jugar con las estructuras de otra manera para aprovechar el espacio de una forma diferente. Si entutoras el pepino en una celosía, aparte de conseguir que no se convierta en una maraña de hojas y tallos en la que tendrás que rebuscar los frutos, conseguirás dejar libre algo más de espacio en la maceta para plantar cultivos pequeños, como los rabanitos, a su alrededor.

ASOCIACIONES PARA PREVENIR PLAGAS

Combina aromáticas con hortalizas

Las aromáticas tienen muchísimas ventajas en el huerto. Despistan a muchas plagas, ya que estas buscan su objetivo mediante el olfato, y dado el intenso olor de las aromáticas, les resulta más complicado dar con él.

No plantes juntas variedades de la misma familia

Existen dos motivos muy simples: consumen el mismo tipo de nutrientes, con lo que agotarán antes el suelo, y son sensibles a las mismas plagas. Es mejor plantar variadito, para que exista diversidad.

Ejemplos de asociaciones para prevenir plagas

Puerros y zanahorias

Estos cultivos se protegen mutuamente del gusano del puerro y de la mosca de la zanahoria.

Albahaca y tomates/pimientos

Asociar albahaca ya sea con tomates o con pimientos es un básico en el huerto. Es muy eficaz para prevenir el pulgón y la mosca blanca, y es un fungicida natural.

13

LA ROTACIÓN DE CULTIVOS

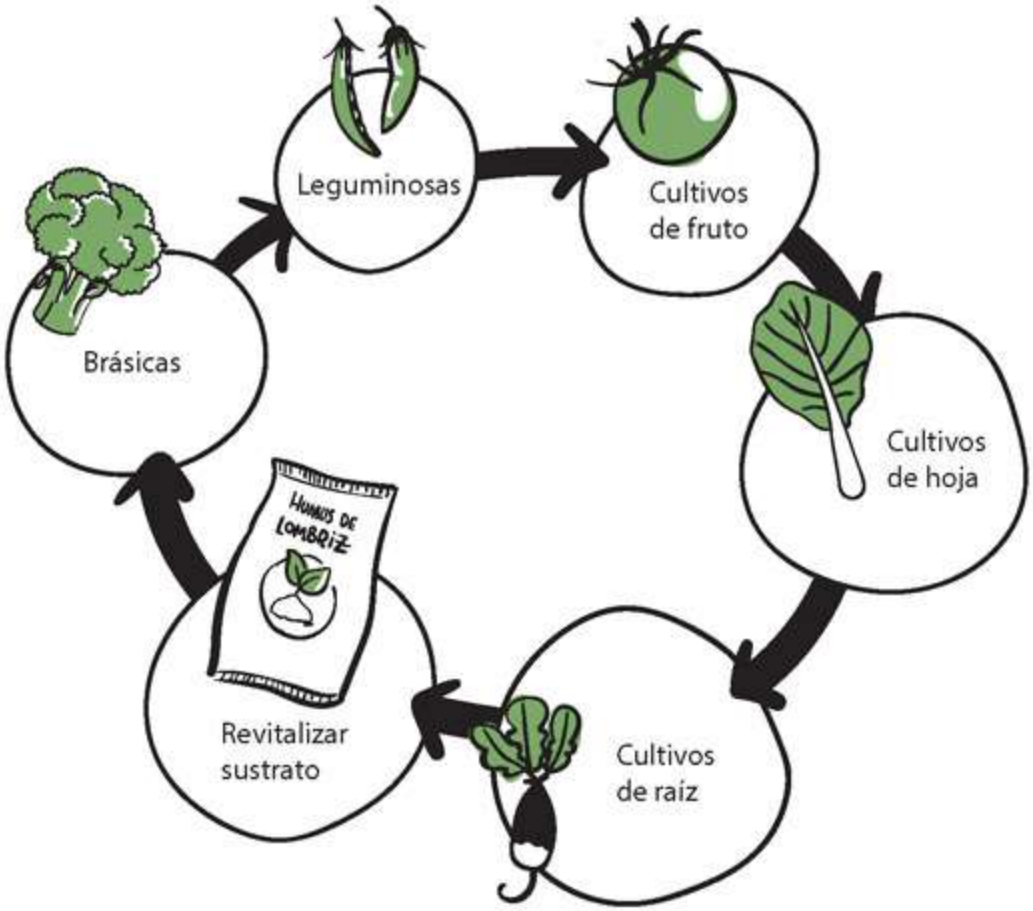
La rotación de cultivos se basa en una premisa muy simple: no plantes en el mismo sitio los mismos cultivos año tras año; es mejor ir rotándolos. Esta técnica se lleva utilizando desde los principios de la agricultura y tiene muchísimas ventajas:

- **Reduce las plagas y enfermedades.** Muchas plagas y enfermedades permanecen en el suelo durante bastante tiempo, aunque ya no esté el cultivo. De modo que si volvemos a plantar lo mismo, estarán encantadas de volver a colonizar la planta. Evitando plantar el mismo cultivo (o cualquier otro de su misma familia, que tiene la misma sensibilidad a las plagas) podemos reducir la población de plagas año tras año.
- **Evita agotar los nutrientes.** Cada cultivo requiere elementos diferentes y en diferentes proporciones. Plantar año tras año el mismo cultivo en ese sustrato hará que se agoten determinados nutrientes y dejará un suelo bastante pobre con el que trabajar. Para solucionarlo, aparte de revitalizar el sustrato cada temporada (en la página 49 te explicamos cómo hacerlo), conviene ir variando las familias año tras año.

CÓMO FUNCIONA LA ROTACIÓN DE CULTIVOS

La mayoría de las técnicas de rotación de cultivos que puedes encontrar en libros o haciendo una búsqueda rápida por internet tienden a durar unos 3-4 años, que es el periodo necesario para que las poblaciones de plagas que se trasmiten por el suelo disminuyan hasta alcanzar niveles inofensivos. A

partir de este dato, en el que suelen coincidir prácticamente todas las técnicas de rotación, todo lo demás varía mucho según la fuente a la que acudas. Pero te explicamos cómo utilizamos nosotros esta técnica.



La figura de rotación de cultivos se puede empezar desde donde quieras, pero lo más habitual es empezarla por alguno de los cultivos más exigentes, que dependiendo de la temporada, serán las brásicas en otoño o los cultivos de fruto en primavera (solanáceas o cucurbitáceas).

Imaginemos que decidimos empezar por cultivar brócoli (brásica) en una maceta. Una vez cosechada, plantar una leguminosa (como las habas o las judías) ayudaría a reponer el nitrógeno consumido por el voraz brócoli. Después de las leguminosas se puede plantar un cultivo de fruto, como una

tomatera. Tras esto pueden plantarse cultivos de hoja y después cultivos de raíz. Y así completaríamos el ciclo sin repetir cultivos de la misma familia en el mismo recipiente.

Pero ¿hasta qué punto tiene sentido la rotación de cultivos en un macetohuerto? En el huerto urbano se combinan varios cultivos en el mismo recipiente de diferentes familias y con distintos requisitos, lo que complica enormemente realizar una rotación de cultivos como la que hemos comentado. Pero no pasa nada. Y es que la rotación de cultivos resulta muy práctica para extensiones grandes o para el huerto en bancales. Pero en el huerto en recipientes y en espacios pequeños no hay que tomársela como una regla fija e inamovible, sino más bien como un esquema sobre el que trabajar.

Utilizar asociaciones y plantar diversos vegetales con diferentes necesidades evita que la pérdida de nutrientes del sustrato no sea tan intensa y específica, sino que esté más repartida. Además, el sustrato es fácil de revitalizar y dejar como nuevo, añadiendo una buena dosis de humus de lombriz, como te comentamos en el capítulo 5, «El sustrato». Sin embargo, la rotación de cultivos tiene la ventaja añadida de ser una de las herramientas de prevención de plagas más efectiva. Así que, dentro de lo posible, conviene tenerla en cuenta.

CÓMO APLICAR LA ROTACIÓN DE CULTIVOS EN EL MACETOHUERTO

- Simplemente guíate por el cultivo más exigente que tengas en el recipiente. Si en una maceta tienes plantado pepino y rabanitos, sería el pepino el que marcaría qué cultivos no se deben repetir en esa maceta, ya que su exigencia en abonados es mucho mayor. En este caso deberíamos evitar plantar de nuevo cualquier cultivo de la familia de las cucurbitáceas (la familia de los pepinos). A partir de aquí, puedes seguir la rueda de rotación explicada arriba, que indica que resultaría

recomendable seguir con un cultivo de hojas, después uno de raíz y acabar con una revitalización del sustrato para volver a empezar con cultivos de fruto.

- La materia orgánica es tu amiga. En el ejemplo del pepino, hemos utilizado la rotación para aprovechar al máximo ese sustrato sin necesidad de revitalizarlo, ya que los cultivos que le seguían tenían menos exigencias. Pero en el macetohuerto hay veces que esto no es posible, ya que compramos macetas pensadas exclusivamente para un cultivo y resulta una lástima desaprovecharlas. En estas situaciones, revitaliza el sustrato antes de cada temporada con una buena dosis de humus de lombriz para reponer los nutrientes consumidos por el cultivo anterior. Este paso es esencial para reponer el perfil nutricional del sustrato y poder volver a plantar cultivos exigentes.
- Si tus cultivos sufren alguna enfermedad o se ven fulminados por una plaga, es recomendable que no vuelvas a plantar nada de esa misma familia en el mismo sustrato durante 3 años para evitar que se vuelva a contagiar. Es decir, en este caso es más importante que nunca seguir el esquema de la rotación.

SEGUNDA PARTE

IDEAS PARA CULTIVAR EN ESPACIOS PEQUEÑOS

Una vez bien asentada la teoría, nos enfocaremos en desarrollar la creatividad, en romper las barreras mentales que tenemos en cuanto al espacio. Porque sí, se puede tener un huerto con cosechas todo el año en un pequeño rincón. ¿Cómo lo haremos? A través de los diferentes recipientes y estructuras te daremos ideas concretas de cultivos y cuidados, patrones que podrás reproducir fácilmente en casa, adaptándolos a tu situación y tus gustos.

Pero antes de empezar con los diferentes recipientes y trucos, hay un mantra del cultivo en espacios pequeños que creemos necesario recordarte: «Mira hacia arriba; cada metro cuadrado de suelo cuenta con 1,80 metros cúbicos de espacio justo arriba, de aire, que definitivamente puedes llenar de verde».

Hay muchos trucos y técnicas para aprovechar este espacio que siempre pasa desapercibido. Y en esta sección vamos a desvelártelos todos.

14

CESTAS COLGANTES

Lo mejor de las cestas colgantes es que puedes colocarlas prácticamente en cualquier lugar. Un trozo de pared o techo es todo lo que necesitas para incluir algo de verde en el plano. Además, te permite tener las plantas fuera del alcance de las mascotas de la casa en caso de que sea necesario y resultan muy fáciles de colgar y descolgar para realizar tareas de mantenimiento y cosechar.

Cultivos aptos para cestas colgantes

- Hojas de ensaladas baby: lechugas, espinacas, acelgas, kale, canónigos
- Fresas
- Aromáticas: albahaca, cebollino, menta...
- Plantas enredaderas: su estructura vertical resulta muy práctica para cestas, ya que caen en cascada. La capuchina es un buen ejemplo de ellas.

Hay muchos tipos de macetas colgantes, de diferentes materiales. Pero como todo recipiente, lo que va a determinar qué puedes cultivar y qué no es su tamaño. Las cestas, al tener que estar sostenidas en la pared o el techo, no pueden ser demasiado grandes, ya que la mezcla de sustrato y agua pesa bastante. Su tamaño reducido, sin embargo, suele ser más que suficiente para muchos de nuestros cultivos favoritos

ASPECTOS IMPORTANTES PARA MANTENER TU MACETA COLGANTE

La sujeción

Es importante anclar bien las macetas colgantes. La mezcla de sustrato y agua puede llegar a ser muy pesada, y si no están bien sujetas, puede ocurrir un desastre.

Asegúrate de que la pared puede resistir el peso y evita paredes de pladur para macetas de más de 15 litros. Asegúrate también de que utilizas unos tacos y tirafondos (o casquillos) específicos para el tipo de pared en la que vayas a taladrar.

El riego

Las macetas colgantes suelen estar más expuestas al viento y al sol extremo que otro tipo de recipientes. En este tipo de macetas es más importante que nunca mantener bien la humedad del sustrato. Según el tipo de material, la maceta será capaz de retener mejor o peor el agua (las de plástico retienen mejor que las forradas con fibra de coco), pero independientemente del material, van a necesitar una buena cantidad de ayuda extra con el riego.

Aquí algunos consejos:

- Coloca la maceta en un lugar que reciba algo de sombra en las horas de más calor.
- Si cuentas con un sistema de riego automático con suficiente presión (la tendrás si está conectado a un grifo), haz llegar un microtubo a la cesta, pues te ahorrará mucho mantenimiento. Si no dispones de riego automático o este está conectado a un bidón, opta por sistemas de autorriego de quita y pon. Te permitirán alargar el tiempo entre riegos.

El sustrato

El sustrato para macetas colgantes debe retener bien el agua y ser lo más ligero posible. Añadir perlita es una buena solución. Este es un sustrato mineral muy fácil de encontrar en centros de jardinería que aporta mucha ligereza a la mezcla. Esta sería una buena proporción: 50% de fibra de coco + 10% de perlita + 40% de humus de lombriz.

EJEMPLOS DE CESTAS COLGANTES QUE FUNCIONAN

Cesta de fresas y ajos tiernos

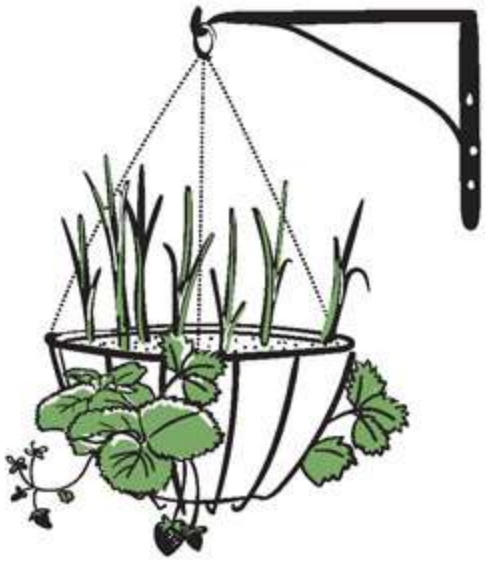
Estas son las características de la cesta:

- Material: cesta clásica de alambre con revestimiento de fibra de coco. La ventaja de estas cestas es que son resistentes y permiten cortar la funda para sacar las plantas por debajo.
- Tamaño: 35 centímetros de diámetro.
- Volumen: aproximadamente 10 litros (depende del modelo).
- Plantas que necesitas: 2 plantas de fresa y unos 10 gajos de ajo.

Así se monta paso a paso:

1. Antes de nada, realiza dos cortes en forma de cruz de unos 3 centímetros de largo en lados opuestos de la funda de coco, y más o menos a media altura.
2. Rellena con la mezcla de sustrato hasta la altura de los agujeros.
3. Coge las plantas de fresa, sácalas de su maceta y retira parte del sustrato para dejar un poco al aire las raíces. Hazlo con cuidado, desenredando poco a poco con los dedos.
4. Enrolla las raíces en papel de periódico o cualquier otro papel usado que tengas por casa. Este paso no es imprescindible, pero facilita mucho pasar las raíces por el agujero de la funda de fibra de coco.

5. Pasa las raíces por la fibra de coco de modo que se depositen sobre el sustrato que has introducido previamente en la maceta, dejando fuera la parte aérea de la planta. Ten cuidado de dejar la corona (consulta la guía de cultivo de la fresa, en este libro, para saber de qué te hablo) al aire, ya que si la entierras, la planta puede pudrirse con los riegos.
6. Retira el papel que envuelve las raíces y rellena de sustrato el resto de la maceta.



7. En la parte de arriba planta los ajos con unos 5 centímetros de separación. Para que salgan como ajos tiernos, es necesario que empujes el gajo hacia dentro del sustrato con el dedo. Así favorecerás que creen más parte de la blanca y tierna.
8. Cuelga la maceta.

Jardinera colgante de hojas de ensalada y capuchina

No te quedes con la idea tradicional de cesta colgante. Puedes crear tus propios modelos para que se ajusten a tus necesidades.

Para cultivar hojas de ensalada, vienen mucho mejor las jardineras o las macetas bajas, con mayor superficie de plantación que profundidad. A una simple jardinera de madera es fácil añadirle unas correas para poder colgarla del techo o en la pared.

Estas son las características de la jardinera colgante:

- Material: jardinera de madera con 2 correas (puedes dar una segunda vida a unos cinturones viejos) o simplemente con 2 cuerdas resistentes. En el interior, una malla geotextil, de las que se usan para evitar que crezcan las malas hierbas, hará que el sustrato no se caiga por las rendijas.
- Tamaño: variable. Lo ideal es que no sean muy profundas, ya que las raíces de las hojas de ensalada y de la capuchina no requieren mucho espacio, y es peso que le ahorramos a la jardinera. Lo ideal es encontrar una de unos 10-15 litros con un palmo de profundidad.
- Plantas que necesitas: semillas de capuchina y las hojas de ensalada que más te gusten (lechuga, espinaca, rúcula, etcétera).

Así se monta paso a paso:

1. Para asegurarte de que las correas aguanten todo el peso de la jardinera, conviene enganchar las cuerdas desde la base y que las fijes con un buen nudo de seguridad. ¡En YouTube existen multitud de tutoriales!
2. Coloca la malla geotextil encima de la base, de forma que sobre un buen trozo por cada lado de la jardinera.
3. Coloca el sustrato, que se encargará de terminar de colocar la malla en su sitio. Después, puedes cortar el exceso de tela para ajustarlo al tamaño del recipiente.
4. Mezcla las semillas de hojas de ensalada en un bol y remueve bien. Puedes añadirle un poco de sustrato para que la mezcla tenga algo más de consistencia.
5. Espolvorea la mezcla por toda la superficie de la jardinera, dejando un hueco de unos 10 centímetros en un extremo para plantar la capuchina y tapa con una fina capa de sustrato.

6. Haz un agujero en el lugar donde irá la capuchina y coloca 3 semillas. Vuelve a cubrir.
7. Humedécelo todo bien.
8. Conviene esperar a que las plantas germinen para colgar la jardinera. Te resultará más cómodo tenerla a mano para vaporizar el agua de riego durante los primeros días.

Cesta múltiple de aromáticas

Un frutero colgante puede convertirse perfectamente en una cesta colgante de aromáticas. Esto permite cultivar varias aromáticas con diversas necesidades en el mismo espacio y aprovechar los diferentes tamaños que te ofrece el frutero.

Estas son las características de la cesta:

- Material: un frutero colgante de 3 pisos hará de recipiente. En el interior, una malla geotextil, de las que se usan para evitar que crezcan las malas hierbas, hará que el sustrato no se caiga por la rejilla.
- Tamaño: es variable, pero se recomienda que la cesta más pequeña cuente con un mínimo de 2 litros de sustrato.

- Plantas que necesitas: plantas aromáticas con diferentes requisitos. Lo ideal es colocarlas de forma inteligente, situando la planta menos exigente en riego en la parte superior y las que necesiten más cantidad de agua abajo, ya que la gravedad hace que el agua sobrante de las cestas superiores vaya cayendo a la inferior. Como, generalmente, las de arriba reciben más luz que las de abajo, esto también puede justificar colocar las plantas más exigentes en luz arriba y las que disfrutan de más sombra abajo. En este caso se ha optado por una planta de romero en la cesta superior (aunque una de tomillo u orégano también iría a la perfección), una pareja formada por la albahaca y el cebollino para la intermedia, y una de cilantro para la inferior, que disfrutará de la sombra y el riego aportado por las cestas superiores.

Así se monta paso a paso:

1. Coloca la malla geotextil en la base de cada frutero, de forma que sobre un buen trozo por cada lado de la cesta.
2. Coloca el sustrato. Su peso te ayudará a terminar de colocar la malla en su sitio. Después, puedes cortar el exceso de tela para ajustarlo al tamaño del recipiente.
3. Trasplanta.

4. Coloca la cesta en una pared o en un techo del que previamente te has asegurado de que resiste el peso. Y asegúrate de que esté libre de corrientes de aire.

15

JARDINES VERTICALES

Los jardines verticales son estructuras que, colgadas en la pared o apoyadas en el suelo, permiten plantar a lo ancho y largo de una superficie vertical. Aunque pueden ser de muchos tipos y materiales, todos tienen en común lo siguiente:

- Están diseñados para aportar unos 3-4 litros de volumen de sustrato por planta, así que somos libres de plantar hojas de ensalada, aromáticas y hortícolas pequeñas, tipo ajos, cebollas y remolachas. ¡Ah, y fresas! Puedes tener una pared llena de fresas si te da la gana. Pero en este caso es mejor olvidarse de tomates, judías o pimientos, ya que solo los hemos visto prosperar en jardines verticales profesionales hidropónicos o de gran capacidad de sustrato (que requieren una instalación mucho más costosa y profesional).
- Necesitan una buena fase de diseño inicial antes de empezar a plantar. Colocar estratégicamente las plantas es una parte muy importante para determinar el éxito del jardín vertical; no sirve de nada si compramos plantas adecuadas, pero su colocación no es la correcta. Así que en este capítulo te damos una serie de claves que te permitirán saber qué plantas tienen que ir en qué sitio.

Plantas aromáticas y hortícolas aptas para jardines verticales

Hojas de ensalada

- Lechugas
- Espinacas
- Escarolas

- Canónigos
- Berros
- Rúcula

Flores

- Pensamiento
- Capuchina
- Tagetes
- Caléndula

Hortícolas de raíz

- Remolachas
- Ajos tiernos
- Cebollas tiernas
- Rabanitos

Condimentarias y medicinales

- Cilantro
- Albahaca
- Estevia
- Orégano
- Perejil
- Cebollino
- Tomillo
- Romero
- Menta
- Hierba buena
- Poleo
- Salvia
- Manzanilla
- Mejorana
- Eneldo

Frutos

- Fresas

EL MATERIAL DEL JARDÍN VERTICAL

Madera

Puedes fabricarte un jardín vertical con un palé o hacerte con uno ya diseñado. La madera es un material pesado, así que es una buena opción colocarla apoyada en el suelo; deberás estudiar muy bien la situación si lo que quieres es colgar el palé. Es una buena opción para el exterior y puedes incluso crear estructuras para separar espacios. Pero en interior no es especialmente práctico, principalmente por su gran tamaño.

Si decides hacerlo tú, deberás tratar la madera para que se mantenga en buen estado durante más tiempo. Nuestra recomendación es utilizar aceites en lugar de barnices. El barniz es completamente impermeable, cosa que puede parecer ideal, pero si entra agua por cualquier rendija (una grieta que se cree con el tiempo o una zona en la que no se ha aplicado del todo bien), puede quedar retenida dentro y pudrir la madera desde el interior. En cambio, los aceites crean una capa porosa, por lo que permiten la evaporación del agua absorbida y la madera es capaz de secarse de dentro afuera. Una aplicación anual de aceite de teca o de linaza servirá para mantener tu huerto vertical de palé.

Fieltro

En este caso no hablamos de cualquier fieltro, sino de fieltro no tejido de poliéster. Este se caracteriza por ser especialmente ligero y resistente a los hongos y a los rayos ultravioletas. Es el jardín vertical que mejor drenaje tiene de todos con diferencia, lo que permite un desarrollo radicular muy sano. Eso sí, en estos casos resulta imprescindible colocar un sistema de riego, ya que en ellos el agua se evapora con mayor facilidad. Es ideal para exterior y si queremos realizar un jardín vertical de buen tamaño, ya que son muy ligeros y resultan fáciles de colgar y mantener.

Plástico

Existen muchos modelos modulares fabricados en plástico. Resultan muy fáciles de montar y están disponibles en diferentes formas y colores. Generalmente, pecan de tener un drenaje bastante malo, así que se benefician de un sustrato con un extra de perlita para darle una mayor aireación y facilitar así la expulsión del exceso de agua. Esto es especialmente importante para las aromáticas cultivadas en interior.

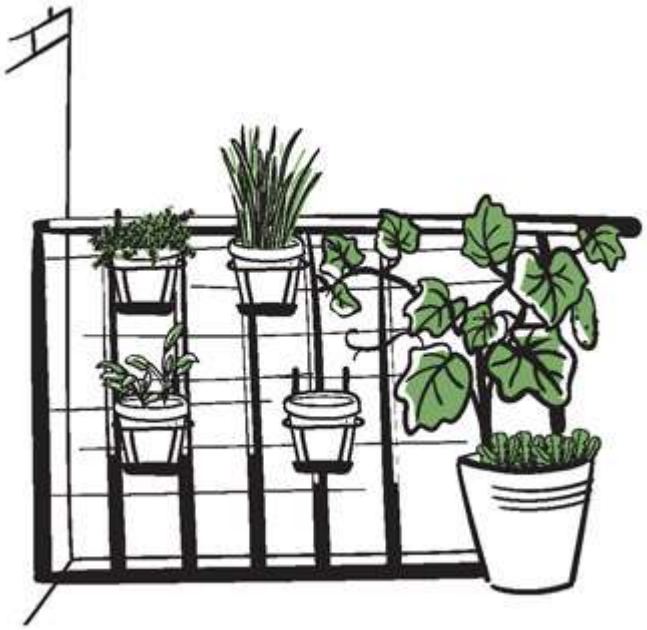
Un poco de todo

Un jardín vertical puede crearse a partir de cualquier estructura que te permita aprovechar una pared: una celosía, una barandilla, o simplemente unas cuantas macetas de pared situadas unas junto a otras. No necesita ser de gran presupuesto, ni por obligación debe llevarte todo un fin de semana construirte uno. Aprovecha las mismas rejillas y celosías que utilizas para entutorar tus cultivos para colgar macetas y jardineras. Existen ganchos para colgarlas de muchos tipos diferentes y son económicos y fáciles de encontrar en cualquier ferretería o centro de jardinería.

Una barra de hierro atraviesa todas las macetas por sus agujeros de drenaje para asegurarlas a la perfección.

Puedes conseguir un jardín vertical económico apilando 3 macetas de diferentes tamaños en forma de pirámide.

Utiliza macetas de terracota, que al ser más pesadas conformarán un jardín vertical más resistente.

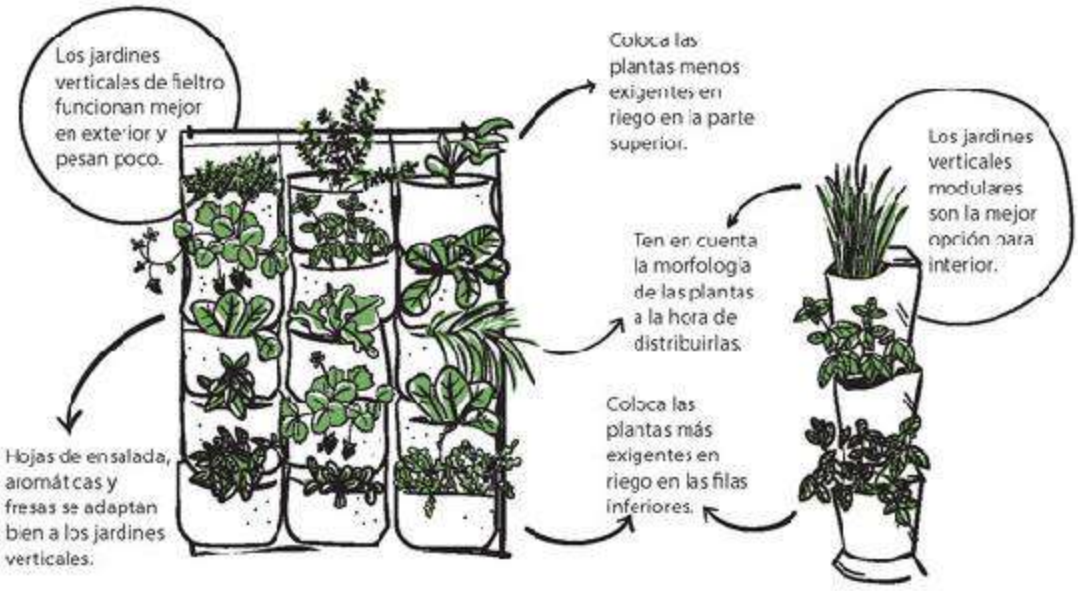


ASPECTOS IMPORTANTES PARA MANTENERTU JARDÍN VERTICAL CON VIDA

La colocación de las plantas

Colocar estratégicamente las plantas es una parte muy importante para determinar el éxito del jardín vertical. Por eso te vamos a dar una serie de claves que te permitirán saber qué plantas tienen que ir en qué sitio.

- **Distribución por forma y tamaño:** Ten en cuenta la forma y el tamaño de las plantas adultas para que no se tapen entre sí y acaben estorbándose. Evita que las plantas que tienden a caer y colgar estén situadas encima de aquellas que crecen hacia arriba, ya que acabarás con una maraña vegetal difícil de gestionar. Ten en cuenta sus diferentes morfologías antes de colocarlas definitivamente.
- **Distribución por necesidad de riego:** En los jardines verticales, el agua va descendiendo por gravedad de una fila a otra, ya que el exceso de agua de unas plantas acaba cayendo a las de abajo. De este modo, las filas inferiores suelen acabar recibiendo mucha más agua que las superiores y reteniéndola durante más tiempo. Puedes regular esta diferencia de humedad con válvulas que controlen el caudal de agua en cada fila (o simplemente regando menos las filas de abajo si riegas de forma manual). Nosotros preferimos aprovechar la diferencia a nuestro favor para ordenar las plantas según sus necesidades de riego, colocando las plantas que disfrutan de sustratos más secos en la parte superior, donde el flujo de agua será menor, y las que les gusta el sustrato más húmedo en la parte inferior.



El sustrato

En los jardines verticales es imprescindible escoger un buen sustrato que mantenga la humedad durante el mayor tiempo posible y que a su vez sea ligero. La mezcla de humus de lombriz y fibra de coco cumple este requisito, pero añadiendo un 10% de vermiculita a la mezcla le aportarás tanto un extra de retención de agua como de ligereza.

El riego

Los jardines verticales cuentan con poco volumen de sustrato por planta y, además, suelen estar expuestos a condiciones de sol y viento. Resultan muy difíciles de mantener si no se instala un sistema de riego por goteo que mantenga la humedad del sustrato constante, ya que además de necesitar un aporte diario de agua, sobre todo en los meses de más calor, su riego manual no resulta muy cómodo, y aún más en aquellos jardines verticales de tamaño considerable.

16

JARDINERAS Y MACETAS

Las macetas y jardineras siempre son útiles, incluso para las grandes extensiones. Son un recurso sencillo para ampliar el huerto en momentos inesperados y son fáciles de guardar cuando no se están usando. Permiten que nuestro huerto vaya cambiando en cuanto a forma, distribución y tamaño conforme lo necesitemos.

Nosotros utilizamos muchísimo las macetas en el huerto urbano. Aunque contemos con mesas de cultivo o incluso, como Raúl, con un pedacito de terreno, las macetas nos permiten aportar espacio extra a nuestros respectivos huertos en los meses más productivos (primavera y verano) o plantar cultivos que por su gran tamaño requieren una «habitación propia».

Son los recipientes ideales para comenzar, ya que te permiten empezar a pequeña escala e ir ampliando conforme coges experiencia. Además, son el tipo de recipiente más económico.

TAMAÑOS DE MACETAS Y JARDINERAS MÁS ÚTILES

Obviamente, hay muchos tamaños de maceta diferentes, y simplemente siguiendo la tabla de volúmenes de sustrato podrás utilizar diferentes combinaciones de cultivo. Pero en este apartado hemos querido hacerte un listado de aquellas macetas que más utilizamos en nuestros respectivos huertos y para qué las usamos.

Macetas de 4 litros

Es cierto que aromáticas y otros cultivos se conforman con 2 litros de sustrato, pero resulta muchísimo más efectivo darles un par de litros más si contamos con el espacio. Podemos sacar mucha más cosecha de una sola planta y, además, los cuidados de riego y abonado resultarán más fáciles.

Las macetas de 4-5 litros son ideales para plantar aromáticas y fresas, con una planta por recipiente.

Macetas y jardineras de 15-20 litros

Las macetas redondas y bajas (con más superficie que altura) y las jardineras son ideales para plantar varios cultivos juntos, sobre todo aquellos pequeños como los de raíz o las hojas de ensalada. Sale mucho más a cuenta en cuanto a esfuerzo y gestión del espacio cultivar varias hileras de rabanillos en una jardinera que utilizar muchas macetas pequeñas.

¿Qué cultivar en jardineras de 15-20 litros?

- Rabanillos
- Cebollas
- Ajos
- Lechugas
- Rúcula
- Canónigos
- Varias aromáticas

Macetas de 20 litros

Este tamaño, y en su formato estándar (con más altura que superficie), es perfecto para plantar de forma individual gran parte de los cultivos de fruto: tomates, pimientos, pepinos, berenjenas y judías serán felices en estos recipientes.

Macetas de 40 litros

Lo ideal es que las macetas de este tamaño sean de fieltro o geotextil, ya que así te resultarán mucho más ligeras y fáciles de guardar cuando no las estés usando. Estas macetas son perfectas para cultivos voluminosos, como calabacines, patatas, coliflores y brócolis, que debido a su gran tamaño, son difíciles de gestionar en recipientes compartidos.

MATERIALES DE MACETAS Y JARDINERAS

Plástico

Las jardineras y macetas suelen ser de plástico. En los huertos urbanos, este material tiene la ventaja de ser ligero y resistente. Retiene mejor el agua, pero tiene peor transpiración. Es la opción ideal para zonas con mucho viento, donde el agua se evapora con facilidad, como los huertos en ventanas.

Terracota

Los recipientes de arcilla proporcionan un ambiente saludable para la mayoría de las plantas. Las paredes gruesas de la arcilla mantienen el suelo a una temperatura estable durante todo el año. La porosidad de la arcilla

permite que el aire y la humedad traspasen la pared de la maceta, lo que aporta una aireación excelente, pero también una fácil evaporación.

Son una muy buena opción en el interior, donde la ventilación de las raíces es un factor clave, pero dificultan mucho el cultivo en zonas con mucho viento, como las ventanas y los balcones muy expuestos. También hay que tener en cuenta que tienen un peso considerable, por lo que no son los recipientes ideales para colgar de una barandilla.

Macetas textiles

Las macetas textiles suelen estar fabricadas en geotextil, una especie de fieltro que se recicla fácilmente. Confieren un drenaje excelente y favorecen un desarrollo radicular muy sano.

Este tejido airea la estructura de la raíz de arriba abajo, lo que promueve un muy buen desarrollo de las raíces. Tiene la ventaja añadida de que este tipo de maceta se puede lavar y guardar cuando no se usa. Esto resulta muy práctico en los huertos urbanos, ya que en verano parece que el huerto, los cultivos y las macetas se multipliquen solos. Así, una vez acabada la temporada alta, resulta mucho más cómodo plegar y guardar las que no se usen durante el invierno.

17

MESAS Y CAJONERAS DE CULTIVO

Las reinas del huerto urbano son comodísimas y ofrecen un mayor espacio de cultivo. Plantar en ellas es lo más parecido que existe a plantar en el suelo. Su gran capacidad facilita mucho las tareas de riego, abonado y distribución de plantas. Las mesas de cultivo tienen, además, la ventaja de estar elevadas, con lo que resultan mucho más cómodas y hacen el huerto accesible a personas mayores o con discapacidad motora. Como desventaja, suponen una inversión inicial mayor, aunque si vas a pasar horas en el huerto y tienes el espacio necesario, es una inversión que vale la pena.

Están fabricadas en materiales de muy buena calidad y son resistentes al paso del tiempo, de modo que constituyen una inversión para toda la vida si las cuidas bien. También existe la opción de crearte una con tus propias manos. YouTube está llenito de vídeos con los pasos para fabricar mesas de cultivo con materiales que tengas a mano.

ESCOGER LA MESA DE CULTIVO O LA CAJONERA

El tamaño

Esta elección depende mucho de tu espacio y de la inversión que quieras realizar (a más grandes, más caras), pero los tamaños rondan entre los 60 litros de volumen (las más pequeñas) y los 300 litros (las más grandes). Pero, de verdad, no pienses siempre en comprar la más grande, porque hay veces que 2-3 mesas pequeñas resultan más fáciles de encajar en el espacio, como en el caso de balcones y terrazas alargados, donde en lugar de escoger

una mesa de cultivo grande, es más práctico optar por colocar varias mesas pequeñas en fila para crear un espacio alargado de cultivo siguiendo la pared de una terraza. Lo que sí es clave es que tengan mínimo 20 centímetros de profundidad para que las plantas puedan desarrollarse bien.

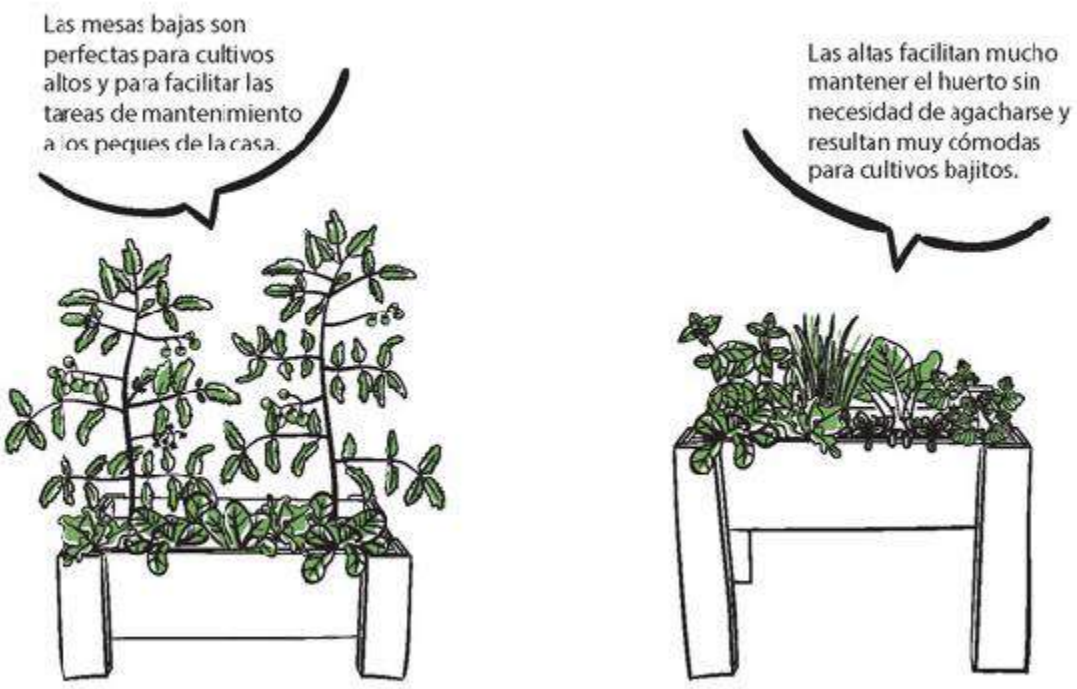
Si en lugar de una mesa de cultivo escoges una cajonera (sin patas y colocada directamente en el suelo), dispones de una gran variedad de tamaños y formas. Hay incluso algunas en forma de escalera, que cuentan con varios apartados de distintos volúmenes, y se puede jugar mucho con ellos, colocando cultivos altos o que necesiten más volumen en los escalones superiores y cultivos bajitos y que requieren menos volumen en los escalones inferiores.

La altura

Normalmente hay dos tipos de altura para las mesas de cultivo, que facilitan mucho que encuentres la que mejor se adapta a ti. La más habitual es la que cuenta con unas patas de 75-80 centímetros, que la deja a la altura de una mesa de toda la vida. Este tipo de mesas de cultivo son ideales para hacer accesibles las plantas bajitas, ya que no tienes la necesidad de agacharte para cuidarlas y cosecharlas. También son de utilidad para elevar un poco toda la superficie del huerto y acceder así a la luz que tapan barandillas o muretes.

También son habituales las mesas con patas de 30-35 centímetros de altura, que son perfectas para iniciar a los peques de la casa en el mundo del huerto o para cultivar plantas altas, cuya recolecta puede resultar complicada en las mesas altas.

Las cajoneras no cuentan con patas, sino que se colocan directamente sobre el suelo, con una malla geotextil como única separación entre la superficie de tu terraza y el sustrato. Esto no es un problema de por sí, salvo en climas muy calurosos, ya que el contacto directo con la superficie recalentada hace que el sustrato y, por tanto, las plantas, puedan sufrir un aumento de temperatura excesivo. Para solucionarlo, basta con elevar ligeramente la cajonera; en estas situaciones, los palés resultan muy útiles.



CÓMO DISTRIBUIR LOS CULTIVOS EN UNA MESA O CAJONERA

Puede que la idea de tener que empezar a distribuir tus plantas sobre la superficie de tu mesa de cultivo te parezca complicada, ya que en esta situación, tanto el marco de plantación como el volumen mínimo de sustrato son datos a tener en cuenta. Pero nada más lejos de la realidad.

Como norma general, en mesas y cajoneras solo necesitas guiarte por el marco de plantación, que es el que determinará que las plantas que quieres cultivar tengan el espacio suficiente al crecer. La profundidad de las mesas de cultivo garantiza que al cumplir el marco de plantación, cumplas el volumen mínimo de sustrato.

El volumen de sustrato de la figura siguiente es mayor que el que realmente necesitamos, pero recuerda que este dato siempre es limitante por debajo, así que nunca está de más aportarle un par de litros extra, que de paso nos permite intercalar cultivos pequeños (ajos, rabanitos, lechugas) entre las grandes matas de las tomateras.

Así pues, en el caso de mesas de cultivo y cajoneras puedes guiarte exclusivamente por el marco de plantación, ya que la profundidad con la que están diseñadas garantiza que se cumpla el volumen mínimo de sustrato.

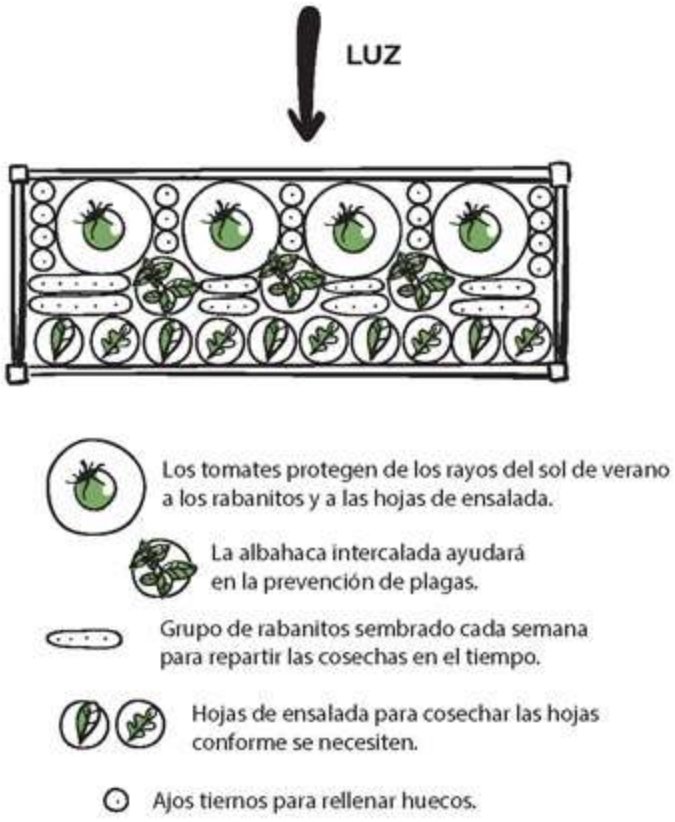
Estos son los consejos a la hora de distribuir los cultivos en una mesa de cultivo o cajonera:

- **Ten en cuenta la luz.** Está muy bien que coloques la mesa de cultivo en una zona soleada, pero debes recordar que una vez los cultivos crezcan, también generarán sombras que pueden proyectarse sobre otros cultivos. Adelántate a ello y juega con este factor a tu favor.
- **Planta solo cultivos anuales.** Esta es una recomendación tremendamente personal, ya que no hay ningún impedimento real a la hora de plantar cultivos perennes junto a los anuales en la mesa de cultivo. Pero sí es cierto que pueden complicar la gestión de la distribución de cultivos en temporadas posteriores, ya que los cultivos perennes que plantes no solo perdurarán temporada tras temporada, sino que tenderán a ir

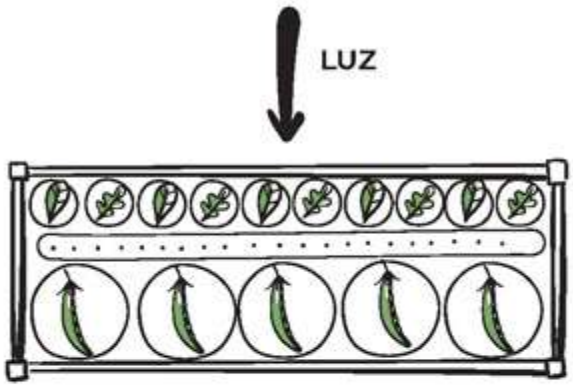
adquiriendo más espacio de la mesa para sí. Nuestra recomendación: planta los cultivos perennes por separado, en macetas o jardineras propias, y deja las mesas de cultivo para aquellos cultivos que vayas a ir cambiando cada temporada.

- **Realiza planos de cultivo.** Los planos de cultivo te permiten tener una idea visual de cuánta producción vas a obtener según el espacio con el que cuentas, cuántos plantones necesitarás para empezar tu huerto y jugar con la distribución de los cultivos según sus necesidades de luz y agua. Resultan muy prácticos para realizar las rotaciones de cultivos en temporadas posteriores. Estos son algunos ejemplos de distribución de cultivos:

  – Mesa de cultivo para los meses de primavera-verano.



  – Mesa de cultivo para los meses de otoño-invierno.



Guisantes dispuestos para que no den sombra y todos los cultivos puedan aprovechar el sol de invierno.

Hojas de ensalada para cosechar las hojas conforme se necesiten.

Rabanitos sembrados cada semana para repartir las cosechas en el tiempo.

TERCERA PARTE

CULTIVOS PARA EL MACETOHUERTO

Una vez hemos visto cómo el espacio se multiplica gracias a las ideas del apartado anterior y hemos considerado las diferentes técnicas y materiales de construcción de los recipientes, ha llegado el momento de seleccionar algunos cultivos. En esta última parte del libro haremos juntos un recorrido a través de los cultivos más típicos y fáciles para plantar en macetas.

Existe una tremenda cantidad de cultivos que se adaptan bien a la vida en espacios pequeños. En cada una de las fichas de cultivo que encontrarás detallaremos sus necesidades y cuidados concretos, y haremos hincapié en técnicas concretas y variedades productivas en espacios pequeños. Tomates, albahaca, espinacas... incluso haremos un repaso por aquellos frutales fáciles de tener en un bonito rincón.

18

CULTIVOS DE HOJA

ESPINACA

Nombre científico: *Spinacea oleracea*
Familia botánica: Quenopodiáceas
Tipo de planta: Anual

Las espinacas son productivas y sabrosas, y se pueden ir consumiendo conforme se necesitan lo que las hace de por sí un cultivo ideal para lugares reducidos. Ocupan poco espacio y no requieren mucha atención.

Volumen de sustrato en maceta para su cultivo

Si quieres cultivar espinacas y cortar sus hojas poco a poco como si de brotes tiernos se tratara (resultan deliciosos y es una técnica mucho más productiva), necesitarás disponer de un recipiente en el que quepan un mínimo de 4 litros de sustrato. Si prefieres dejarla crecer y consumirla entera, es recomendable utilizar un mínimo de 6 litros por planta.

Marco de plantación

En el caso de cultivarlas como brotes no es necesario respetar un marco mínimo de plantación. Para dejarla crecer y consumirla entera es necesario dejar un espacio de separación de 15 centímetros entre planta y planta para que puedan desarrollarse sin problemas.

Necesidades de luz

Es una planta que no tolera bien el exceso de luz. Cultívala en zonas de sombra que tengan una buena luz indirecta del sol. En el caso de no disponer de una zona de sombra, intenta que no reciban más de 5 horas de sol directo al día.

Siembra

- **Tipo de siembra:** La siembra de las espinacas es directa. Aunque también puede hacerse en semilleros, es preferible hacerlo en el recipiente definitivo.
- **Época de siembra:** Pueden cultivarse espinacas durante todo el año, pero es preferible hacerlo a finales de invierno, después de las últimas heladas, y a finales de verano. No germinan con temperaturas superiores a 26°C. La espinaca es una planta que necesita poco calor para crecer; de lo contrario, florecerá de forma temprana y adquirirá un gusto amargo.
- **Días de germinación:** Entre 10 y 12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Germina a una temperatura óptima de 15°C.
- **Consejos para sembrar espinacas**
  – Remoja las semillas un par de horas antes de sembrarlas.
  – Realiza la siembra en hileras, repartiendo las semillas de forma uniforme por todo el surco.
  – Haz un primer aclarado, cuando las plantas germinen, dejándolas a unos 7 centímetros de separación. Esta distancia es más que suficiente si tienes planeado ir cogiendo sus hojas conforme las necesites.

– Si quieres dejar que crezcan del todo para cosecharlas enteras, haz un segundo aclarado cuando las hojas tengan 2-3 dedos de altura, dejándolas a una separación de 12-15 centímetros.
– Es recomendable realizar una siembra escalonada cada 20 días para obtener una cosecha continua.

Cosecha

A partir de los dos meses se pueden consumir sus hojas. Llegan a su máximo crecimiento entre los 5 y 6 meses. Para recolectar las espinacas no es necesario arrancar toda la planta, sino que basta con ir sacando sus hojas externas. Las pequeñas hojas internas volverán a crecer rápidamente.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** Al tratarse de una planta de rápido crecimiento, puedes asociarla con prácticamente cualquier cultivo. Puedes cultivarla junto a fresas, ajos, cebollas, lechugas, rúcula y canónigos.
- **Incompatibles:** Son incompatibles remolacha y acelga. No cultives espinacas junto con otros cultivos que pertenezcan a la misma familia.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Las espinacas necesitan que el sustrato se mantenga siempre húmedo, así que se requiere regar con frecuencia, pero no de forma muy abundante. Para mantener la humedad del suelo puedes utilizar

acolchado, puesto que te facilitará mucho el mantener la humedad constante.

- **Abonado:** Las espinacas son bastante exigentes en nutrientes. Para que no les falte de nada utiliza la mezcla de humus de lombriz y fibra de coco como sustrato. Durante su crecimiento puedes hacer uso de fertilizantes líquidos con un contenido moderado de nitrógeno, dado que ayudará al crecimiento de las hojas y será algo imprescindible si tenemos pensado ir cortando y consumiendo sus hojas poco a poco.

LECHUGA

Nombre científico: *Lactuca sativa*
Familia botánica: Compuestas
Tipo de planta: Anual

La lechuga es de los primeros cultivos con los que recomendamos empezar. Si solo tuvieses una repisa de cocina, o un rinconcito enano donde pudieses cultivar algo, empieza por la lechuga, el cultivo básico de todo huerto.

Las lechugas son productivas, se pueden ir consumiendo conforme se necesitan, no ocupan nada de espacio y no requieren nada de atención. Además, y creo que este es el gran motivo, cultivar tus propias lechugas te permite tenerlas siempre frescas y a mano, listas para echar a la ensalada. Solo necesitas cortar cada vez las hojas que vayas a utilizar en el momento. Así, el resto de las lechugas siguen creciendo felices.

Volumen de sustrato en maceta para su cultivo

El volumen de sustrato es de 3 litros.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 15 a 20 centímetros.

Necesidades de luz

La lechuga se adapta bien a todas las situaciones. Es capaz de crecer tanto al sol como a la sombra. Su localización ideal requiere un mínimo de 5 horas de luz directa al día.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se puede hacer en semilleros y directa. Cuando las temperaturas son suaves, prefiere la siembra directa en el exterior, pero acepta de buen grado la siembra en semilleros en el interior los meses de frío y de mucho calor.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año.
- **Días de germinación:** La lechuga necesita entre 6 y 8 días para germinar.
- **Temperatura óptima de germinación:** Para germinar, la temperatura ideal es de 18-20°C.
- **Consejos para sembrar lechuga:**
  - Tanto si es en semilleros como en siembra directa, la lechuga se beneficia de un extra de drenaje durante su germinación. Añade un 10 % de perlita y un 10 % de vermiculita a la mezcla de sustrato. Siembra las semillas a voleo a lo largo de toda la superficie de la maceta. Haz un primer aclarado cuando germinen, dejando las hojas a 5-6 centímetros. Realiza un segundo aclarado cuando las hojas midan 3-4 dedos, dejándolas a la distancia recomendada (15-20 centímetros).
  - Si siembras en semilleros, puedes utilizar la técnica descrita en este libro, pero nosotros encontramos mucho más práctico sembrarlas a voleo en una bandeja y cuando tengan unos 3-4 dedos, separar todos los brotes y trasplantarlos a su maceta definitiva.

Trasplante

Si has optado por sembrar en semilleros o bien por comprar las plantas, hay un detalle que debes tener en cuenta a la hora de trasplantar. Cuando pongas la planta en su lugar definitivo, evita enterrar la parte central de la planta, de donde nacen todas las hojas. Es importante que esta parte quede algo más elevada y no cubierta por el sustrato para evitar que pueda pudrirse durante el riego.

Cosecha

Puedes empezar a cosechar las lechugas cuando alcancen los 15 centímetros de altura, cortando las hojas exteriores. La cosecha de la lechuga puede hacerse de forma continua desde que es joven hasta que llega a su estado adulto, ya que continúa creciendo. Si prefieres usar la planta entera, estará lista para añadir a la ensalada a partir de los 3 meses de la siembra.

Asociaciones de cultivo

Puedes cultivar lechugas junto a lo que quieras. Son unas vecinas muy tranquilas que no dan quebraderos de cabeza ni perjudican al resto de plantas, dado su rápido crecimiento y escasos requerimientos nutricionales.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Es uno de los puntos más importantes y donde más se suele fallar. Las lechugas están compuestas en un 95 % de agua, motivo por el que no se puede fallar en el riego. Les gusta que el sustrato esté húmedo y a la vez bien drenado.
- **Abonado:** Al ser un cultivo rápido, no requiere grandes requerimientos de nutrientes, y con el primer aporte de materia orgánica que añadas durante la preparación de la maceta o en el trasplante será más que

suficiente.

Si la vas a cosechar de forma continua, cortando las hojas exteriores conforme lo necesites, entonces sí que conviene añadir un fertilizante líquido moderado en nitrógeno cada dos semanas a la rutina de riego.

Ojo con pasarse con el abonado, ya que el pulgón suele hacer acto de presencia con el exceso de nitrógeno.

Cuidados y mantenimiento

Hay que proteger la lechuga del calor, puesto que es una planta sensible a las altas temperaturas y con la llegada del verano es fácil que se espigue y sus hojas adquieran un sabor amargo. No dudes en proporcionarle sombra durante los meses más cálidos, ya sea cultivándola en una zona sombreada o rodeándola de plantas de mayor altura que le proporcionen sombra. También es conveniente buscar variedades resistentes al espigado. Estas son más sencillas de encontrar en paquetes de semillas, ya que hay más variedad que en el plantel. Para ayudar a retrasar el espigado, no abones en exceso y ves cosechándolas de forma continua. El acolchado ayuda muchísimo en épocas de calor.

ACELGA

Nombre científico: *Beta vulgaris*
Familia botánica: Quenopodiáceas
Tipo de planta: Bianual. Si quieres recolectar sus semillas, tendrás que esperar al segundo año de cultivo, que es cuando florece.

Las acelgas son un cultivo fácil y productivo. Su temporada de cosecha puede alargarse más allá de 6 meses (por planta) si se le cortan las hojas según se vayan necesitando. No te harán falta más que 2 o 3 plantas para elaborar ricas y coloridas ensaladas, porque sí, también hay acelgas de colores.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 20 litros.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 25 centímetros.

Necesidades de luz

Se adapta bien a todas las situaciones. Es capaz de crecer tanto al sol como a la sombra. Su localización ideal debería tener como mínimo de 4 horas de luz directa al día.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se siembra en semilleros o bien se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Se pueden sembrar durante todo el año, pero en climas fríos es mejor evitar los meses de invierno o hacerlo en el interior.
- **Días de germinación:** Germina en 10-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Lo mejor es que oscile entre los 10 y 20°C.

Cosecha

Se cosecha a partir de los dos meses. Sus hojas pueden cortarse para su consumo a partir de que tengan un palmo de altura. Lo ideal es empezar cortando las hojas exteriores; así favorecerás el crecimiento y desarrollo de las interiores que todavía se encontrarán tiernas. La acelga permite cosecharse hasta que florezca.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** Las cebollas se llevan genial con las acelgas y ayudan a repeler caracoles. Son compatibles también las judías. Asociar leguminosas con otros cultivos es siempre una buena opción.

- **Incompatibles:** La acelga es incompatible con la espinaca y la remolacha, ya que pertenecen a la misma familia botánica y compiten por los mismos nutrientes. Además, son susceptibles a las mismas plagas y enfermedades.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Durante todo el desarrollo y crecimiento de las acelgas es importante mantener la humedad del sustrato. Los riegos moderados y frecuentes junto con un buen acolchado serán de utilidad para mantener la humedad del sustrato.
- **Abonado:** Son plantas exigentes en nutrientes, así que deberás añadir de forma regular compost o humus de lombriz a partir de las 8 semanas del trasplante.

  Si cosechas de forma continua, haz uso de fertilizantes líquidos ricos en materia orgánica cada dos semanas a partir de la primera cosecha.
- **Poda:** Las labores de mantenimiento de las acelgas son bastante simples. Basta con ir revisando las hojas de vez en cuando en busca de posibles problemas e ir cortando y eliminando todas aquellas que tengan mal aspecto. Retira aquellas hojas que empiecen a secarse, cambien de color a tonos marrones o adquieran un tono amarillento.

RÚCULA

Nombre científico: *Eruca sativa*
Familia botánica: Crucíferas
Tipo de planta: Anual

Mucho han cambiado las cosas para la rúcula en los últimos años. Siempre se había considerado una hierba no deseada en los huertos, pero ahora raro es el hortelano que no le dedique un espacio para su cultivo.

Crece sin grandes complicaciones, es de rápido desarrollo y puede cultivarse hasta en la ventana más pequeña. La rúcula se cultiva por sus hojas y tiene un sabor entre picante y refrescante que se odia o se ama.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo un litro de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 10 centímetros.

Necesidades de luz

Es preferible cultivarla en lugares sombreados y alejados de cualquier fuente de calor. Al igual que ocurre con otras hojas de ensalada, la rúcula espiga con facilidad.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año.
- **Días de germinación:** Germina en 8-10 días.

- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 10 y 25°C.

Cosecha

Es un cultivo de crecimiento rápido que permite cosecharse a partir de los 45 días desde que germina su semilla. Se pueden ir cortando sus hojas conforme van creciendo, primero las hojas exteriores, que serán las de mayor tamaño. De esta forma estimularás su crecimiento y cosecharás durante mucho más tiempo.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** Canónigos, lechugas y remolachas; se llevan igual de bien en el huerto que en el plato.
- **Incompatibles:** Rabanitos; hay que evitar cultivar plantas que pertenezcan a la misma familia botánica.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Durante el verano y en épocas de altas temperaturas, regar con frecuencia se convierte en una tarea obligatoria para evitar que las hojas adquieran un sabor amargo.
- **Abonado:** La rúcula es poco exigente en cuanto a nutrientes. Al igual que ocurre con la lechuga, con el aporte inicial de materia orgánica que se hace antes de la siembra será más que suficiente para que crezca.

CANÓNIGOS

Nombre científico: *Valerianella locusta*
Familia botánica: Valerianáceas

Tipo de planta: Anual

Los canónigos y la valeriana son dos plantas que, además de compartir familia botánica, también comparten nombre en los paquetes de semillas. Si no las encuentras, es completamente normal; el etiquetado del sobre puede despistar un poco si no te fijas bien. Los canónigos los encontrarás fácilmente con el nombre de valeriana verte de Louviers, que es la variedad más extendida y cultivada para ensaladas, pero cuidado porque no es la única variedad que existe y el nombre puede cambiar ligeramente. Eso sí, no los confundas con *Valeriana officinalis*, que es la utilizada en infusiones.

Volumen de sustrato para su cultivo

Los canónigos necesitan como mínimo 2 litros de sustrato.

Marco de plantación

No tienen marco de plantación, ya que se adapta al mínimo espacio.

Necesidades de luz

Es preferible cultivar los canónigos en lugares sombreados y alejados de cualquier fuente de calor, ya que espigan con facilidad.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Se siembran desde mediados de verano hasta mediados de otoño.

  Aviso: en las zonas cálidas es mejor empezar la siembra a principios de otoño, mientras que si vives en zonas más frías, lo indicado es hacerlo a mediados de verano.
- **Días de germinación:** Germina en 8-10 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre 15 y 20°C.

Cosecha

Es un cultivo de rápido crecimiento que puede cosecharse a partir de los dos meses de haberse cultivado. Recolecta los canónigos a medida que los vayas necesitando, ya que no se conservan muy bien.

Asociaciones de cultivo

No tiene ninguna incompatibilidad conocida. El canónigo da mucho juego en mesas de cultivo. Como apenas requiere espacio, es una buena alternativa para ocupar pequeños huecos disponibles junto a plantas de mayor porte que le ofrezcan resguardo del sol.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Los canónigos requieren riegos frecuentes, ya que no toleran muy bien la sequía.
- **Abonado:** Dado que los canónigos son poco exigentes en cuanto a nutrientes, con el aporte inicial de materia orgánica que añadas antes de realizar la siembra será más que suficiente para disfrutar de ellos.

KALE (COL RIZADA)

Nombre científico: *Brassica acephala*
Familia botánica: Brásicas
Tipo de planta: Bianual

Las coles no suelen ser un cultivo que levante pasiones, y es que tal vez no son tan llamativas ni despiertan tanta curiosidad como otras hortalizas. Pero hay una variedad de col que desde hace unos años se ha vuelto muy querida y codiciada por muchos hortelanos: la col de hoja rizada, más conocida como kale (la berza de toda la vida). A diferencia del resto de coles, la kale no forma cogollos compactos. Sus hojas crecen a partir de un tallo central, lo cual la convierte en una opción muy interesante para cultivar en

recipientes, ya que podemos cosechar sus hojas a medida que las queramos consumir. De todas las brásicas, es la más productiva en el huerto en recipientes.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 25 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 40 centímetros.

Necesidades de luz

Necesita un mínimo de 4 horas de luz directa, aunque para cumplir con sus necesidades, el resto de las horas debe tener abundante luz indirecta. Crece bien en zonas soleadas y tolera la semisombra.

Siembra

- **Tipo de siembra:** La siembra es directa o en semillero.
- **Época de siembra:** Se realiza de primavera a verano. Para aprovechar mejor el espacio, realiza la siembra en semillero. Esto te permitirá tener el espacio del huerto bien ocupado por tus cultivos de primavera y verano. Cuando estos acaben su ciclo de vida, tu col kale estará lista para sustituirlos.
- **Días de germinación:** Germina en 6-10 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 20 y 25°C.

Cosecha

Se pueden consumir sus hojas a partir de los dos meses durante todo el año. Es un cultivo resistente al frío y a las heladas.

Un consejo: no esperes mucho a que las hojas crezcan, ya que con el tiempo se endurecen y aunque son igual de sabrosas, agradecerás comerlas tiernas.

Asociaciones de cultivo

La kale es una planta que si se cuida bien, pueden usarse sus hojas durante dos años. Por ello es mejor dedicarle un recipiente para ella sola o bien asociarla a cultivos pequeños puestos a su alrededor, como los canónigos. Otras compañeras perfectas para esta col pueden ser la lechuga y el cebollino. Son todos cultivos que puedes ir cosechando poco a poco sin robarle demasiado espacio.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Es vital mantener el sustrato húmedo durante las primeras etapas de crecimiento de la planta. Con la llegada del invierno y el descenso de las temperaturas podremos reducir la frecuencia de riego.

- **Abonado:** La kale es un cultivo tan glotón como el resto de coles. Para tener una buena producción de hojas te recomiendo que abones de forma regular con un fertilizante rico en materia orgánica durante todo

el año y que aportes un extra de nitrógeno en los meses de mayor producción (especialmente en verano y otoño) para que produzca más hojas.

19

CULTIVOS DE FRUTO

TOMATE

Nombre científico: *Lycopersicum esculentum*
Familia botánica: Solanáceas
Tipo de planta: Perenne. Dependiendo del clima en el que nos encontremos, es un cultivo anual, ya que no aguanta bien el frío del invierno

No importa si es la primera vez o si llevas muchos años cultivando un huerto; hay un cultivo que todos quieren y ese es el tomate. Grandes, medianos, pequeños, redondos, ovalados, con forma de pera, rojos, naranjas, verdes, amarillos, negros o rayados. La decisión de escoger tu primer paquete de semillas puede resultar un tanto abrumadora con tanta variedad, pero te alegrará saber que todas esas variedades requieren prácticamente los mismos cuidados y que sus necesidades de luz, riego y abono son idénticas.

Piensa en cómo te gustaría consumirlos, puesto que cada variedad de tomate sobresale del resto en algo. Hay variedades que destacan en ensaladas, otras que concentran mucho más su sabor y quedan espectaculares en salsas e incluso en conservas, otras que apenas tienen carne y son apropiadas para rellenarse. El tomate puede desesperar a iniciados y expertos en el mundo agrícola, pero la recompensa de sus frutos hace que valga la pena todo el esfuerzo.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 20 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 40 centímetros.

Necesidades de luz

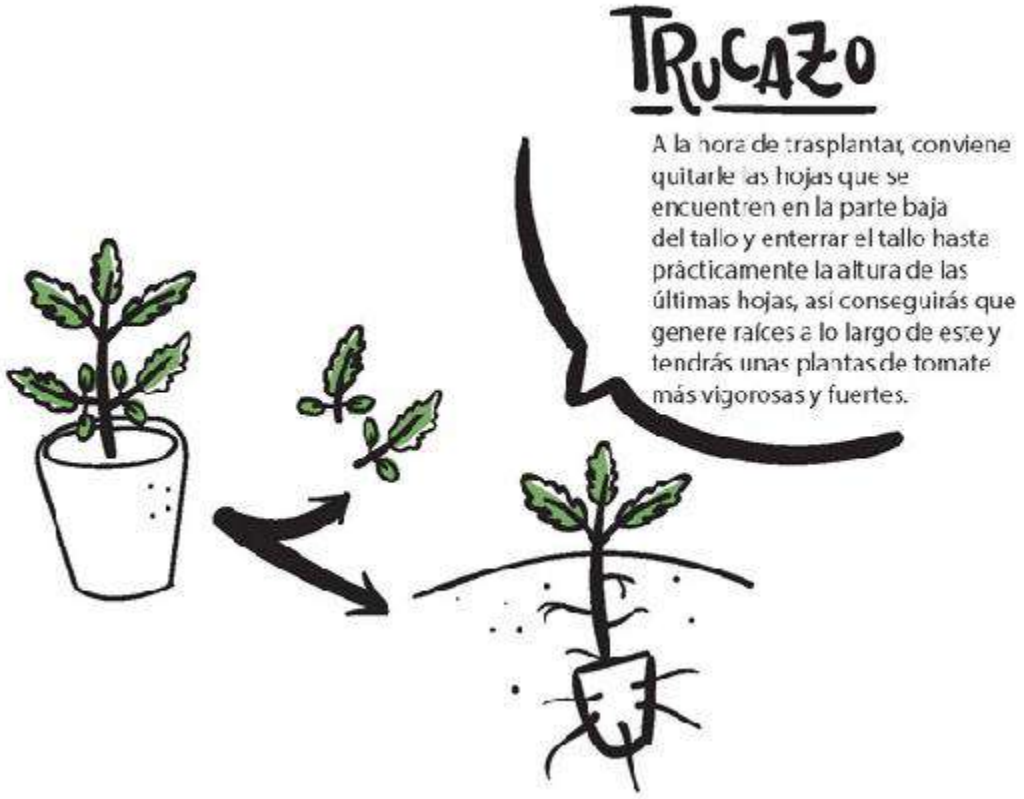
Requiere una exposición directa al sol. Necesita un mínimo de 6 horas diarias de luz, aunque lo ideal son 8 horas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** La siembra es en semilleros.
- **Época de siembra:** En climas fríos y templados puede empezarse su siembra en semilleros calefactados a mediados del periodo invernal. La siembra en semilleros será posible en climas fríos después del primer mes de primavera, mientras que en climas templados puede empezarse desde principios de primavera o finales de invierno.
- **Días de germinación:** Germina en 7-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 16 y 28°C.

Trasplante

El tomate se trasplanta a su lugar definitivo cuando el riesgo de heladas haya pasado y la altura de la planta sea de unos 10 centímetros y tenga al menos 4 hojas verdaderas.



Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**
  - Albahaca: repele insectos y ayuda a que las plantas no contraigan enfermedades causadas por insectos. Además, mejora el crecimiento de los frutos y su sabor.
  - Ajo: actúa como repelente contra la araña roja y otros insectos. Cultívalo intercalado entre las plantas de tomate.
- **Incompatibles:**
  - Brócoli, coles, coles de Bruselas, coliflores y kale: son cultivos muy voraces en nutrientes que, cultivados junto con tomates, retrasan su crecimiento.
  - Berenjenas, pimientos y patatas: todos pertenecen a la misma familia de los tomates. Además de competir por los mismos nutrientes, son vulnerables a las mismas enfermedades.
  - Hinojo: inhibe el crecimiento de la planta.

Elección de variedades

¿Qué tomatera es mejor para mi espacio?

Una de las formas más comunes de clasificar los tomates es en función de si son determinados e indeterminados. Esta clasificación hace referencia principalmente a la manera en la que crecen, que puede ser en forma de arbusto y limitada (determinadas), o bien haciéndose grandes y con un crecimiento ilimitado (estas últimas variedades son las indeterminadas, son las más típicas y necesitan poda).

Las tomateras determinadas son más pequeñas y compactas que las indeterminadas; suelen alcanzar una altura máxima de 1,5 metros. Este tipo de tomateras no necesitan poda, ya que ellas mismas dejan de crecer. Todos sus frutos maduran en un corto periodo de tiempo, en alrededor de 2 semanas. Una vez que los tomates han madurado, el vigor de la planta empieza a decaer y no volverá a producir nuevos tomates. Estas son algunas variedades de tomates determinados: balarga, san marzano, río grande, Roma VF o primabell o gold nugget que son, además de determinadas, tipo cherry.

A diferencia de las tomateras determinadas, las indeterminadas siguen dando frutos durante toda la temporada hasta que el frío hace acto de presencia. Al tener un periodo de cosecha más largo, suelen ser mucho más productivos. Este tipo de tomatera requiere podas para mantener controlado su crecimiento, sobre todo en macetas. La mayoría de variedades que puedes encontrar tanto en plantel como en semillas será de tipo indeterminado, algunas de las más famosas son el muchamiel, el corazón de buey o el black cherry.

¿En qué situación conviene cultivar tomates determinados?

Si tienes poquísimo espacio, una variedad determinada de tipo cherry (primabell o gold nugget) te dará tomates para añadir a la ensalada incluso en una maceta en la repisa de una ventana o en una cesta colgante, ya que su volumen de sustrato necesario es menor que el de otras variedades.

Si quieres hacer conservas, resulta mucho más práctico tener toda la cosecha a la vez para hacer la famosa receta de tomate frito de la abuela.

¿En qué situación conviene que plantes tomates indeterminados?

Plántalos si quieres tener tomates toda la temporada. Con un par de tomateras tendrás más que suficiente para una persona o dos, y no te verás abrumado por una inmensa cosecha que no sabes cómo gestionar. La tomatera indeterminada te va dando tomates poquito a poquito... y salir a recoger los tomates justo a tiempo para preparar la ensalada es uno de los mayores placeres que existen. Se pueden cultivar perfectamente en maceta, aunque si estás empezando te recomendamos que escojas una variedad tipo cherry, ya que suelen ser más fáciles de cultivar y son tremendamente productivos.

- **Riego:** El tomate es un cultivo exigente en riego. Necesita que se empape bien el sustrato. Los riegos deben ser espaciados y regulares en el tiempo.

  Hay dos momentos especialmente importantes en la vida de una tomatera en los que el riego desempeña un papel crucial:

  – Durante la floración hay que evitar los riegos abusivos, dado que el exceso de agua y la humedad producen la caída de las flores.

  – Durante la producción del fruto, si el suelo o el sustrato se ha secado en exceso, debes evitar regar mucho de golpe, dado que esto solo provocaría el agrietado del fruto. Aplica varios riegos suaves hasta que el sustrato vuelva a recuperar su humedad.

- **Abonado:** Las tomateras son exigentes en nutrientes. Puedes aportar compost vegetal o un buen humus de lombriz de forma quincenal a partir de las 8 semanas del establecimiento de la planta.

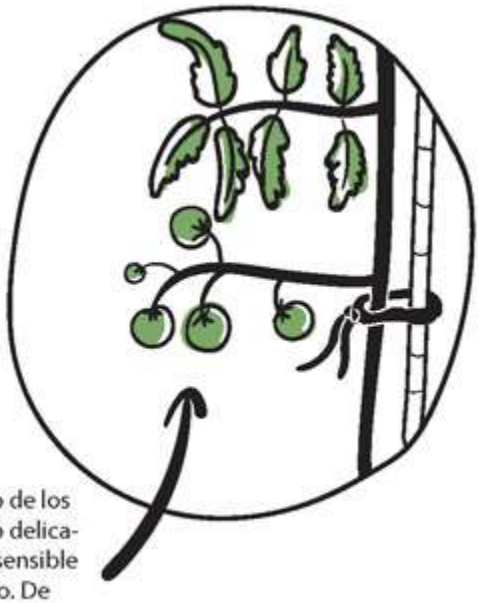
  Con la aparición de las primeras flores te recomiendo que les cambies la dieta a tus tomateras. Durante esta fase, el potasio y el fósforo son los nutrientes más demandados por la planta y con los que se consiguen mejores tomates. Evita durante este periodo los abonos con grandes cantidades de nitrógeno. Así los tomates, además de ser más sabrosos, se conservarán en buen estado durante más tiempo.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** Una vez trasplantadas las tomateras a su lugar definitivo, llega el momento de entutorarlas. Es aconsejable realizar esta operación durante el trasplante para evitar dañar las raíces más adelante.

  El tutor es cualquier estructura que permita guiar el crecimiento de las tomateras hacia arriba para mantenerlas bien aireadas y evitar que los tomates entren en contacto con el suelo. Los tutores pueden ser de cualquier material; lo importante es que sean capaces de aguantar y que no cedan con el peso de la tomatera. Puedes utilizar cañas, palos, estacas, varillas de acero o incluso el palo de una escoba, imaginación al poder. Hay casi tantas formas de entutorar como variedades de tomate; con el tiempo encontrarás la que mejor se adapte a ti.

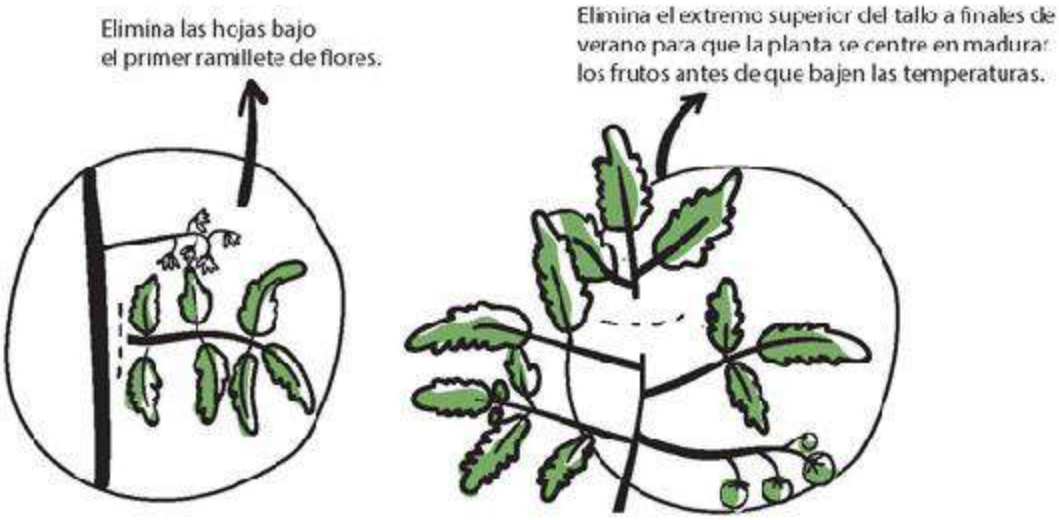
Conforme la tomatera crezca, será necesario ir atándola al tutor. Para atarla puedes utilizar rafia, yute o cualquier otro material ligeramente elástico (unas medias viejas cortadas a tiras funcionan a la perfección). El mejor punto para hacerlo es bajo los ramilletes de flores, que es donde la planta va a soportar mayor peso.



Asegura la planta al tutor por debajo de los racimos de frutos. Este punto es algo delicado debido al peso de los frutos y es sensible a romperse si hace un poco de viento. De esta forma asegurarás tus tomates.

- **Poda:** Solo se realiza en tomateras indeterminadas. La poda consiste en cortar en un ángulo de unos 45º tanto las ramas viejas como los «chupones», que son aquellas ramitas que crecen entre el tallo principal y los secundarios. Si no los quitas, se convertirán en ramas productivas, quitándole fuerza a la planta; además, puedes llegar a enfrentarte a una tomatera demasiado grande como para crecer en recipientes. Los chupones que quites que tengan un tamaño igual o superior a 10 centímetros puedes colocarlos en macetas; tendrás una nueva planta por cada uno de ellos.

Cuanto la tomatera tenga una altura de un metro, elimina todas las hojas que se encuentren por debajo del primer ramillete de flores. Estas hojas son las más viejas y las más susceptibles de enfermar.



Nunca toques las hojas cuando estén húmedas. Las pequeñas heridas que puedas hacerles pueden ser una vía de entrada para hongos, bacterias y virus. ¡Ah!, y si fumas, lávate las manos antes de tocar la planta, ya que es susceptible a las enfermedades trasmitidas a través del tabaco.

Llegará un momento en que necesitarás detener el crecimiento de tu tomatera, porque si no lo haces, no dejará de crecer nunca. Para ello, a finales de verano, o cuando consideres que la tomatera ya tiene una altura

considerable, corta el extremo del tallo principal. Además, de esta forma conseguirás que la planta centre todas sus energías en madurar los frutos que ya tiene.

PEPINO

Nombre científico: *Cucumis sativus*
Familia botánica: Cucurbitáceas
Tipo de planta: Anual

Familiares de melones, sandías y calabazas, los pepinos son, junto al calabacín, el cultivo de cucurbitáceas que mejor se adapta al huerto en casa. No necesitan mucho espacio, y gracias a que son plantas trepadoras se pueden aprovechar los barrotes de los balcones como soporte para su cultivo. Son plantas muy productivas y da igual las veces que los hayas visto crecer, su rápido crecimiento no deja de sorprender. Para empezar a disfrutar de unos pepinos más crujientes que los que se encuentran en las tiendas solo necesitas un rinconcito soleado y una maceta mediana.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesitan como mínimo 20 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 50 centímetros.

Necesidades de luz

Requieren una exposición directa al sol. Necesitan un mínimo de 6 horas diarias de luz, aunque lo ideal son 8 horas o más.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa o en semillero. Y te aconsejo que protejas las semillas de los pájaros colocando una red.
- **Época de siembra:** Se puede sembrar de forma directa dos semanas después de la última helada de la temporada (busca las estadísticas de tu zona). En semilleros puedes realizarla 3 semanas antes. Hazlo a razón de 2-3 semillas por agujero/semillero.

  El aclarado es mejor realizarlo cortando el tallo de la planta que arrancándola, ya que puedes dañar las raíces del otro pepino (tienen raíces sensibleras).
- **Días de germinación:** Germina en 8-10 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Germina mejor a 20°C.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 2-3 meses. Se recolectan sus frutos a medida que van creciendo y cuando tienen un tamaño adecuado. Es mejor cosecharlos antes de que se hagan muy grandes, porque su sabor es mejor. Además, de este modo se incita a la planta a generar nuevos frutos, y tendrás pepinos durante más tiempo.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**
  – Maíz, judías, guisantes, girasol, borraja.
  – Asociación antiplaga: siembra 2 o 3 rabanitos junto a la planta de pepino. No los coseches; deja que crezcan y suban a flor para proteger a la planta del escarabajo del pepino.
- **Incompatibles:** Calabacín: es una planta exigente en nutrientes, y al ser de la misma familia botánica que los pepinos, es vulnerable a las mismas plagas y enfermedades.

Plantas recomendadas para después del cultivo

Lechugas, rúcula y canónigos son poco demandantes en nutrientes y crecerán bien si abonaste correctamente los pepinos.

Elección de variedades

Como ocurre en el resto de las plantas, existen muchas variedades de pepinos, cada una con sus particularidades. Siendo prácticos, podemos dividirlos en dos grupos. El primero estaría formado por los que se utilizan habitualmente para ensaladas y gazpachos, que tienen la piel gruesa y se cosechan cuando alcanzan un tamaño de 15 a 20 centímetros de longitud. El segundo grupo correspondería a lo que se suele conocer como pepinillos, es decir, variedades de pepino que se recolectan cuando son pequeños y se encurten en vinagre y otros adobos. Aunque cualquier pepino del primer grupo también puede cosecharse cuando es pequeño.

Variedades grandes

Las variedades más comunes son el pepino español y el francés, que es de mayor tamaño. En cuanto a semillas, las variedades más fáciles de encontrar son marketmore y ashley. Esta última variedad es resistente a hongos como el mildiu y el oídio.

Variedades pequeñas

Son variedades de pepino que suelen cosecharse cuando son pequeñas para encurtir en vinagre y otros adobos (los pepinillos de toda la vida). Si hay uno que destaca frente al resto, ese el cornichón. Es una variedad precoz que produce una gran cantidad de pequeños pepinillos; además, resiste mejor el calor.

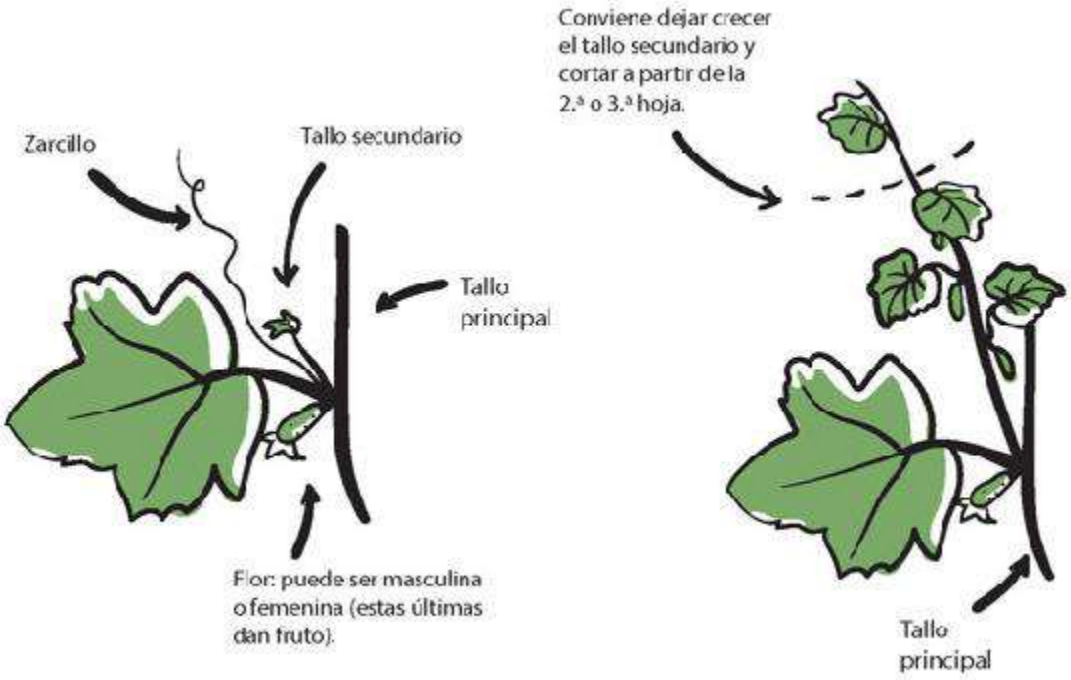
Ciclos y necesidades

- **Riego:** El pepino prefiere los riegos abundantes y frecuentes. Para su desarrollo es muy importante que se mantenga la humedad del sustrato, pues los pepinos están formados en su mayoría por agua. Esto puede observarse en el crecimiento de sus frutos, que en apenas unos días adquieren un tamaño increíble.

- **Abonado:** Es un cultivo exigente en abonado. Empieza a añadir fertilizantes 8 semanas después del trasplante o de la siembra. Y usa un fertilizante rico en fósforo y potasio cada 3 semanas después de la floración.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** El pepino es una planta trepadora que puede entutorarse en mallas o celosías. Con ello consigues reducir el marco de plantación y aprovechar más el espacio. Además, con ello se consigue evitar enfermedades por hongos y que el fruto no se pudra en contacto con el suelo.
- **Poda:** Cuando se cultivan pepinos en recipientes, resulta muy útil realizar podas para favorecer el desarrollo de flores femeninas y aumentar la productividad de la planta. La poda es muy sencilla. En las axilas del tallo principal es donde aparecen las hojas, las flores y frutos, los zarcillos (que son como una especie de tirabuzón que la planta utiliza para engancharse y trepar) y un tallo secundario. Este tallo secundario también generará flores y frutos, pero si se deja crecer en exceso, la planta de pepino se convertirá en una maraña de hojas y tallos. Lo ideal es dejar crecer este tallo secundario hasta que tenga 3 hojas y entonces cortar el extremo para evitar que siga creciendo.



El tallo principal también hay que despuntarlo (cortar el extremo). Esto se recomienda cuando la planta alcance una altura aproximada de un metro.

Las primeras hojas, las más cercanas al sustrato, con el tiempo se secarán, cambiarán de color y enfermarán. Por ello es necesario realizar podas recurrentes de todas esas hojas que tengan mal aspecto. Es muy sencillo quitar las hojas secas con la mano; prácticamente se desprenden del tallo solas, pero para el resto es mejor utilizar unas tijeras limpias para facilitar la tarea.

Es muy importante eliminar el primer pepino que aparezca en la mata para que la planta pueda centrar sus recursos en seguir creciendo en lugar de fructificar. Ya verás que esto cobra todo el sentido del mundo cuando veas que una diminuta planta empieza a dar un pepino que es más grande que ella en tamaño.

CALABACÍN

Nombre científico: *Cucurbita pepo*

Familia botánica: Cucurbitáceas
Tipo de planta: Anual

Originario de América, el calabacín es una hortaliza que todo hortelano de ciudad debería cultivar al menos una vez en su vida. Es una planta de gran porte cuyas flores, además de ser comestibles, son muy llamativas y decorativas. Es un cultivo que siempre sorprende tanto por la rapidez en la que crecen sus frutos como por la gran cantidad que puede dar de ellos.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 40 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 80 centímetros.

No cometas el error de cultivar calabacines en mesas de cultivo. Además de ocupar la gran mayoría del espacio, las mesas de cultivo no proporcionan la profundidad suficiente para que los calabacines pueden desarrollar su sistema radicular. Un recipiente de 40 centímetros de altura o más es el idóneo para cultivarlos. Los recipientes que más se ajustan a estas medidas y volúmenes de capacidad son las macetas textiles y las jardineras grandotas.

Necesidades de luz

Necesita la exposición directa al sol. Requiere un mínimo de 6 horas diarias de luz.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa y en semilleros. El tamaño del semillero debe ser considerable, de unos 8-10 centímetros de diámetro. Esto permite que la planta se desarrolle sin que las raíces se «estrangulen» en el recipiente, ya que tiene unas raíces delicadas. Siembra dos semillas por semillero y quédate con la más fuerte. El aclarado es mejor realizarlo cortando el tallo de la planta que arrancándola, ya que puedes dañar las raíces del otro calabacín.
- **Época de siembra:** Se siembra en semilleros desde finales de invierno hasta mediados de primavera. Después es posible la siembra directa en su recipiente definitivo.
- **Días de germinación:** Germina en 8-10 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** La temperatura es de 20°C.

Cosecha

Se realiza a partir de los 3 meses. Se cosechan sus frutos a medida que van creciendo. Como referencia, si cultivas calabacines con forma cilíndrica, podrás recogerlos cuando tengan una longitud aproximada de unos 15-20 centímetros. Si los calabacines son redondos, como los de Niza, se recolectan cuando alcancen un tamaño mayor al de una pelota de tenis. También puedes cosechar las flores macho, que son comestibles y rellenas están riquísimas; son un plato típico italiano.

Aquí va un consejo: no dejes que los calabacines se hagan muy grandes, pues cuando son pequeños, son más tiernos y tienen mejor sabor. Además, recolectarlos conforme van creciendo estimula la producción de nuevas flores de las que saldrán nuevos calabacines.

Asociaciones de cultivo

Puedes asociarlo con cultivos de pequeño tamaño y rápidos: rabanitos, lechugas, rúcula, etcétera.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Prefiere los riegos abundantes y frecuentes. Mantén el suelo húmedo, pero evita a toda costa mojar las hojas para evitar la aparición de oídio.
- **Abonado:** En cuanto a nutrientes, los calabacines son unas plantas muy exigentes. Añade fertilizante líquido con el riego pasadas 8 semanas del trasplante o siembra. Y usa un fertilizante rico en fósforo y potasio cada 3 semanas después de la floración para aumentar la producción de flores y fruto.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** Los calabacines también se benefician del entutorado. Para ello utiliza una caña gruesa. También sirve cualquier otro soporte que pueda cumplir la misma función; lo importante es que sea grueso y aguante el peso de la planta. Es importante mantener la planta erguida, dado que además de favorecer la ventilación, también se evita la aparición de hongos y la pudrición de los frutos.
- **Poda:** Con el tiempo, las primeras hojas, las más cercanas al sustrato, se secarán, cambiarán de color y serán más susceptibles a la aparición de hongos. Por ello es necesario realizar podas recurrentes de todas esas hojas que tengan mal aspecto. Resulta muy sencillo quitarlas con la mano, ya que prácticamente se desprenden del tallo solas, pero para el resto es mejor utilizar un cuchillo para facilitar la tarea.

Fecundación

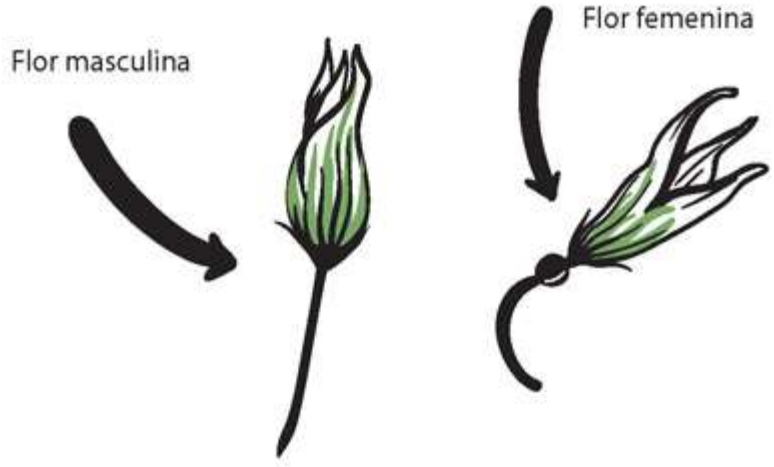
A diferencia de otros cultivos, los calabacines producen flores masculinas y femeninas en la misma planta. Para cosechar calabacines es necesario que, previamente, el polen de la flor masculina entre en contacto con las flores femeninas y sean fecundadas. Sin fecundación el fruto no termina de crecer, se vuelve amarillento y acaba muriendo.

Es habitual que surjan ciertas complicaciones para la fecundación, que se ven más agudizadas en el huerto urbano debido al escaso número de plantas. Los hortelanos urbanos no solemos contar con una explotación de calabacines, si no que solemos cultivar 2 o 3 plantas como máximo. Estas son las complicaciones para la fecundación:

- Las flores masculinas son las primeras en aparecer. Las femeninas suelen tardar un par de semanas más, lo que disminuye el tiempo en el que ambas coinciden.
- Los polinizadores, encargados de realizar la tarea, cada vez son más escasos.
- Las flores femeninas solo se abren en las horas más frescas del día, generalmente por la mañana.

Para aumentar la producción de calabacines hay una técnica muy sencilla a la que recurrir: la polinización manual. Para ello solo necesitas cortar la flor masculina y retirar sus pétalos, dejando al aire libre los estambres, que es donde se encuentra el polen. A modo de bastoncillo hay que introducir la flor masculina dentro de la femenina para impregnarla bien.

Distinguir entre flores masculinas y femeninas es simple: las masculinas se caracterizan por tener un tallo fino, mientras que las femeninas cuentan con un tallo más grueso y tienen forma de pequeño pepinillo justo en la base de la flor, lo cual será el futuro calabacín.



Aquí van algunos trucos extra para la polinización:

- Es recomendable cultivar al menos 3 plantas, dejando unas semanas de separación entre su siembra, ya que así se consigue que las flores aparezcan en diferentes momentos y aumente la probabilidad de fecundación.
- Las flores masculinas pueden ser recolectadas y conservadas en la nevera durante algunos días para utilizarse cuando aparezcan las flores femeninas.

JUDÍA

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*
Familia botánica: Leguminosas
Tipo de planta: Anual

Puede que las judías sean uno de esos cultivos que tienen tantos nombres como formas y colores. Alubias, habichuelas, frijoles y porotos son solo algunos de los nombres que recibe esta planta a lo largo y ancho del planeta.

Si hay algo por lo que destacan, junto con el resto de las leguminosas, es por abonar de forma gratuita el sustrato de cualquier huerto en recipientes. Esto lo hacen en colaboración con unas bacterias que se encargan de fijar el nitrógeno que se encuentra en la atmósfera. Sin importar las variedades, las judías son en la mayoría de las ocasiones una buena compañía para el resto de los cultivos.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 16 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 25 centímetros.

Necesidades de luz

Te recomiendo que busques un espacio bien soleado, con un mínimo de 6 horas de luz directa; lo idóneo son 8 horas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza siembra directa. En zonas frías o con problemas de caracoles se siembra en semilleros.
- **Época de siembra:** Las judías se siembran de primavera hasta finales de verano. Pueden sembrarse en el exterior cuando las temperaturas mínimas sean de 10°C; con temperaturas más bajas no germinan. Para tener una cosecha continua realiza una siembra escalonada cada 2-3 semanas.
- **Días de germinación:** Germina en 7-20 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 15 y 25ºC.

Cosecha

Para conseguir que la mata dé más judías, cosecha de forma continua, pues la planta producirá más de forma automática. Las judías se cosechan algo inmaduras, para que las semillas estén tiernas. Cuando las recolectes, corta el tallo con cuidado; no las arranques o se pondrán pochas enseguida. Aguantan unos 4 días en la nevera. Una solución sencilla para conservarlas es blanquearlas y congelarlas.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** La combinación más conocida es la llamada «asociación tres hermanas», donde se combinan maíz, judías y calabazas. El maíz sirve de tutor para las judías; las judías fijan el nitrógeno y las calabazas ocupan los espacios entre las plantas de maíz.

  Además, combinan bien con zanahorias, coles, pepinos, fresales, perejil, patateras y tomateras.
- **Incompatibles:**

  – Ajos, puerros, hinojo y cebollas: inhiben el crecimiento de las judías.

– Guisantes y habas: son plantas que pertenecen a la misma familia botánica y, por ello, es mejor no cultivarlas en el mismo recipiente.

Elección de variedades

Existen numerosas variedades de judías con diferentes características, como puede ser la forma de la vaina, pero cuando queremos cultivarlas en casa, lo ideal es elegir el tipo según la altura que alcanza.

- Mata alta. Pueden cultivarse en macetas y jardineras sin problemas. Pueden llegar a medir más de dos metros y necesitan ser entutoradas en celosías o redes. Si no tienes problemas de espacio, puedes probar a cultivar variedades como la Buenos Aires roja y Limka.
- Mata baja. Es la mejor opción para cultivar en maceta y en espacios pequeños. Tienen un porte arbustivo con una altura que no sobrepasa los 40 centímetros. Entre las judías de mata baja destaca la variedad amethyst por tener las vainas de color púrpura y ser muy productiva.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Las judías necesitan que el sustrato esté húmedo constantemente, y para ello hay que regarlas de forma frecuente, pero no abundante. Un error que se comete muy a menudo es regar en exceso tras la siembra y antes de la germinación de las semillas. Tras la siembra es mejor dejar un poco de lado el riego hasta que las semillas germinen y evitar así que se pudran. Durante la floración es especialmente importante moderar el riego, ya que un exceso provoca la caída prematura de las flores y dificulta la formación del fruto de las restantes.
- **Abonado:** No necesitan grandes aportes de nutrientes. Los integrantes de la familia de las leguminosas, con ayuda de bacterias nitrificantes, fijan el nitrógeno atmosférico, con lo que se cubre gran parte de sus necesidades. Durante su crecimiento puedes añadir un buen compost maduro para darle una ayuda extra o bien un fertilizante rico en fósforo y potasio.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** Es imprescindible en judías de mata alta. Una forma muy típica de hacerlo es utilizando varias cañas de más de dos metros de longitud con una disposición cónica, atándolas en la parte superior y extendiendo la parte baja de las cañas hasta los bordes del recipiente. Sin embargo, en macetas, lo más cómodo es usar celosías o mallas, o incluso enredar la planta en la barandilla del balcón. Si te has decidido por variedades enanas y las corrientes de aire son bastante frecuentes y fuertes en tu balcón, puedes colocar un único tutor que mantenga firme el tallo principal para evitar así que el viento lo termine doblando.

PIMIENTO

Nombre científico: *Capsicum annuum*
Familia botánica: Solanáceas
Tipo de planta: Perenne. Puede sobrevivir a los inviernos suaves, pero como el resto de los cultivos de su misma familia, se cultiva como si fuera una planta anual en climas templados como el nuestro

Originario de América del Sur y ampliamente utilizado en la dieta mediterránea, el pimiento es un cultivo que nunca debe faltar en un huerto en casa, no solo porque es fácil de cuidar, sino también por la gran variedad de formas y colores que nos ofrece. Solo necesitarás un par de macetas para disfrutar de sus frutos durante una larga temporada.

Un consejo: no cultives pimientos picantes cerca de pimientos dulces porque, de lo contrario, la hibridación entre plantas puede jugarte una mala pasada y hacer que al final terminen todos picando. Si quieres cultivar variedades diferentes, sepáralos lo máximo posible entre sí. Si el espacio es un problema, puedes utilizar otros cultivos entre medio a modo de barrera.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 16 litros de sustrato por planta.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 20 centímetros.

Necesidades de luz

Requieren exposición directa al sol. Necesitan un mínimo de 6 horas diarias de luz, aunque lo ideal son 8 horas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza en semilleros.

- **Época de siembra:** En climas fríos y templados puede empezarse su siembra en semilleros calefactados a mediados del periodo invernal. La siembra en semilleros (sin calefactar) será posible en climas fríos después del primer mes de primavera, mientras que en climas templados puede empezarse desde principios de primavera o finales de invierno.
- **Días de germinación:** Germina en 15-20 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila en torno a los 24°C.

Trasplante

Trasplántala a su lugar definitivo cuando el riesgo de heladas haya pasado y la altura de la planta sea de unos 10 centímetros y tenga al menos 4 hojas verdaderas.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 3 meses. Es normal que con las altas temperaturas del verano, las matas de pimientos dejen de producir nuevos frutos y vuelvan a producir nuevos frutos en gran cantidad cuando se acerca el otoño. Si vives en un lugar donde los veranos se caracterizan por las altas temperaturas, no pienses que los pimientos han llegado a su fin; simplemente se están dando un respiro.

Aviso: aunque hay pimientos de muchos colores, todos son verdes en su tierna juventud y cambian de color con la maduración. Ten paciencia, ya que en su madurez serán del mismo color que los que aparecen en la foto del paquete de semillas o en la etiqueta del plantel.

He aquí un consejo: los pimientos se pueden cosechar cuando tengan el tamaño y la forma adecuados. No es necesario esperar a que maduren para poder hacerlo; es una cuestión de gustos. Si disfrutas de las variedades picantes y los prefieres un poquito más fuertes, opta por recogerlos antes de que maduren, pues los pimientos recolectados aún verdes son más picantes que su versión madura.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**
  – Albahaca: ayuda a repeler insectos como el pulgón. Intercalar plantas de albahaca junto con los pimientos ayudará a protegerlos. Si el recipiente no es lo suficientemente grande como para poner una o varias albahacas, también puedes optar por ponerlas en otros recipientes y colocarlas al lado.
  – Judías: mejoran la productividad, aportando nitrógeno al sustrato.
  – Tréboles: sembrados a voleo con los pimientos, evitan la aparición de unos insectos llamados trips. Te aseguro que no los querrás cerca.
- **Incompatibles:** Tomates y berenjenas: pertenecen a la misma familia botánica y, además, todos estos cultivos son bastante exigentes en cuanto a nutrientes. No olvides que son vulnerables a las mismas plagas y enfermedades.

Ciclos y necesidades

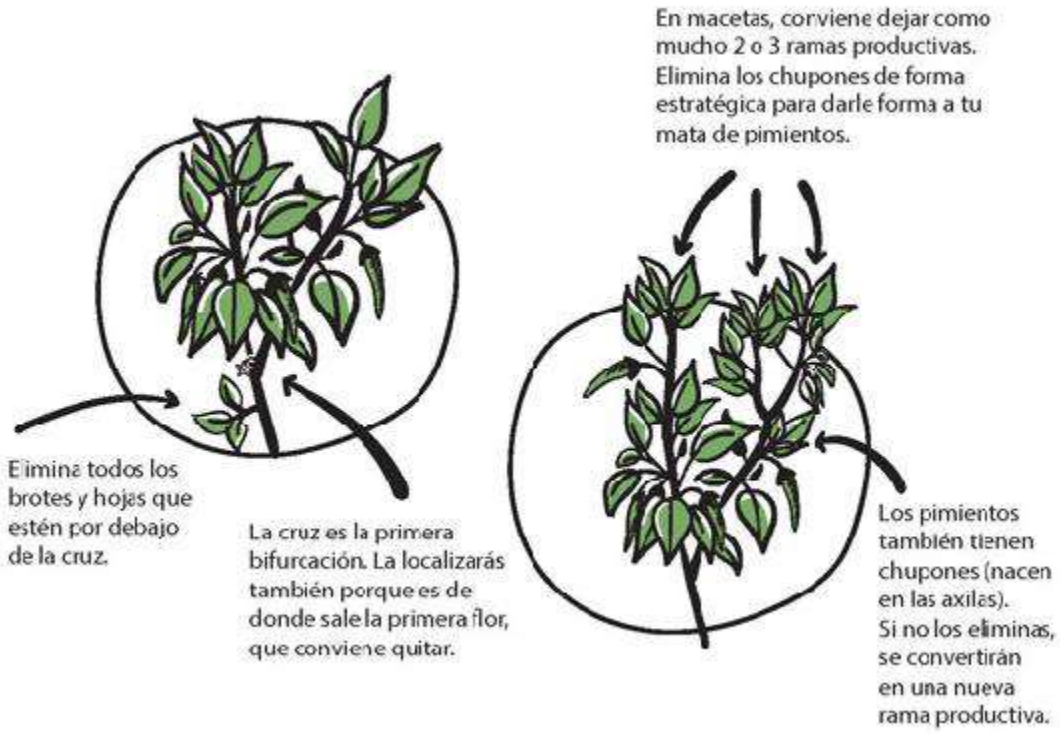
- **Riego:** El pimiento prefiere que el riego sea regular y frecuente, ya que durante el crecimiento, la planta necesita que la humedad del sustrato sea constante. Durante la floración es importante no tener exceso ni falta de riego, dado que tanto un extremo como el otro causan la caída de las flores.

  Hay una forma de saber si se está regando lo suficiente las plantas de pimientos, aunque esto solo es válido cuando ya hay pimientos. Si el color de los frutos cambia a un verde muy oscuro y empiezan a curvarse, es que la planta no está recibiendo toda el agua que necesita.
- **Abonado:** Al igual que tomates y berenjenas, los pimientos son un cultivo demandante en nutrientes. Abona de forma regular con compost vegetal y humus de lombriz a partir de las 8 semanas del trasplante, evitando los abonos ricos en nitrógeno durante la época de floración y fruto, ya que pueden resultar contraproducentes para su desarrollo.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** Al igual que en el caso de las berenjenas, su tallo principal resiste muy bien el peso de los pimientos, así que entutorar no es obligatorio, salvo si la planta está colocada en un lugar donde las rachas de viento fuerte son frecuentes.
- **Poda:** Aunque la poda del pimiento no es estrictamente necesaria, sí que ayuda a dotar a la planta de una mejor ventilación y a volverla menos propensa a los ataques de hongos en zonas húmedas. También vale para dar un pequeño empujón al crecimiento de la planta y acelerar el desarrollo de los frutos.

Cuando la planta tenga un palmo de altura, verás que en el tallo principal hay un punto en el que se ramifica en dos; a esto se le llama «cruz». Es bastante sencilla de encontrar, puesto que la primera flor aparece justo en esa zona. Es aconsejable quitar todas las hojas y los brotes secundarios que salgan por debajo de este punto. También es aconsejable eliminar la primera flor que aparezca. De esta manera, la planta centrará sus recursos en seguir creciendo en lugar de desarrollar y engordar el primer pimiento. Es bastante gracioso ver que si no eliminamos esa primera flor, el pimiento que salga de ella puede llegar a ser casi tan grande como la propia planta.



BERENJENA

Nombre científico: *Solanum melongena*
Familia botánica: Solanáceas
Tipo de planta: Perenne, aunque en nuestro clima se cultiva como planta anual por ser sensible al frío

Aunque a simple vista no lo parezca, las berenjenas pertenecen a la misma familia botánica que tomates, pimientos y patatas. Su cultivo es muy similar, al igual que sus necesidades y cuidados, pero hay algo que no comparten, y es su origen. Las berenjenas son originarias de la India, mientras que tomates, pimientos y patatas proceden de América.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 30 litros de sustrato por planta.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 50 centímetros.

Aquí va un consejo: cultiva berenjenas en recipientes que tengan una altura mínima de 35 centímetros para que puedan enraizar correctamente y les afecten menos los cambios de humedad en el sustrato.

Necesidades de luz

Requiere una exposición directa al sol. Requiere entre entre 10 y 12 horas de luz diarias.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza en semilleros.
- **Época de siembra:** En climas templados puede empezarse su siembra en semilleros calefactados a mediados del periodo invernal. La siembra en semilleros sin calefactor será posible en climas fríos después del primer mes de primavera, mientras que en climas templados puede empezarse desde principios.
- **Días de germinación:** Germina en 15-20 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila en torno a los 18-20°C.

Trasplante

Trasplántala a su lugar definitivo cuando las temperaturas ronden los 20°C, el plantel tenga unos 10 cm de altura y tenga al menos 4 hojas verdaderas.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 3 meses. Evita recolectar demasiado pronto o demasiado tarde. Sabrás que has llegado tarde cuando la piel de la berenjena adquiera un tono marrón y empiece a ponerse dura. Seguirá siendo comestible, pero tendrá un gusto amargo.

Ten precaución: utiliza tijeras a la hora de cosechar, ya que en su parte superior tiene espinas y es sencillo lastimarse.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**
  – Judías: mejoran la productividad, aportando nutrientes al sustrato.
  – Tagetes: cultivados alrededor de las berenjenas, ayudan a prevenir la aparición de nematodos.
- **Incompatibles:** Tomates y pimientos: pertenecen a la misma familia de las berenjenas, compiten por los mismos nutrientes y son susceptibles a las mismas enfermedades.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Las berenjenas son muy exigentes en cuanto a riego, que prefieren que sea regular y abundante. Es muy importante mantener la humedad del suelo, sobre todo durante la producción de los frutos. Si no se riega adecuadamente, el crecimiento de estos puede detenerse, además de obtenerse frutos de un tamaño más pequeño de lo habitual, lo que también provocará que su sabor sea un tanto amargo.

  Utiliza una buena capa de acolchado para que te ayude a mantener la humedad. Esto es especialmente importante si el recipiente que usas no es pequeño.
- **Abonado:** Son uno de los cultivos más exigentes en cuanto a nutrientes y, por ello, no debe faltar nunca un saco de compost al que recurrir. Aporta de manera regular materia orgánica, ya sea en forma de compost o de humus de lombriz, en especial cuando coseches sus frutos; las berenjenas necesitarán un plus para desarrollar nuevos frutos.

Cuidados y mantenimiento

- **Entutorado:** Una vez trasplantadas las berenjenas a su lugar definitivo, puedes entutorar, pero no es estrictamente necesario. A diferencia de los tomates, el tallo de las berenjenas es mucho más rígido y fuerte, con un aspecto más leñoso, y es capaz de resistir en la mayoría de las ocasiones el peso de los frutos.

- **Poda:** No es una práctica muy extendida, pero las berenjenas permiten podarse de la misma manera que lo haríamos con una tomatera indeterminada, retirando los chupones. Podando conseguirás que la planta destine todos sus recursos a los frutos y flores que ya están creciendo.

  Conforme la planta vaya creciendo, es muy habitual que en la base del tallo principal, justo donde empieza el sustrato, aparezcan pequeñas hojas. Estos se conocen como «rebrotes» y deben ser retirados.

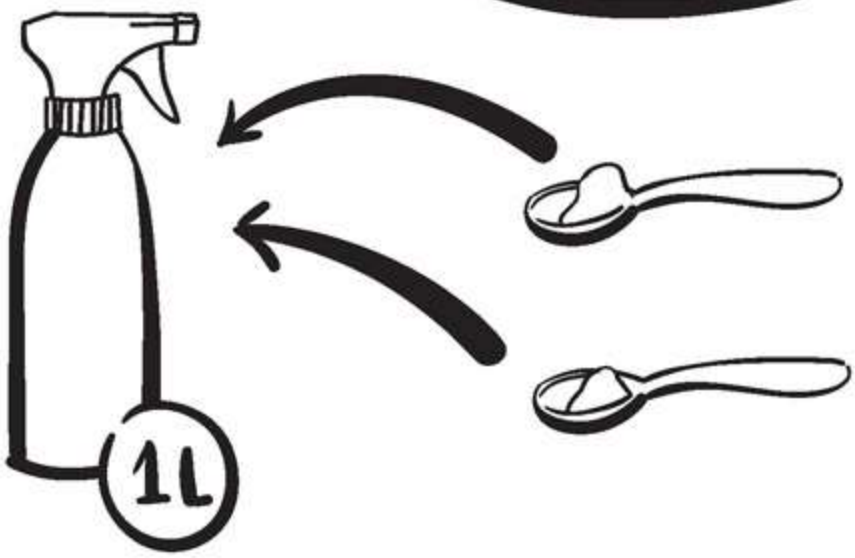
  También notarás con el tiempo que ciertas hojas, sobre todo las primeras que salieron, adquieren mal aspecto, tornándose de un color amarillento. Es un proceso habitual, pero conviene retirarlas para mantener la planta limpia y sana.

Fructificación

Cuando aparezcan las primeras flores, es aconsejable disminuir el riego para impedir la caída de las flores, al igual que ocurre con las tomateras. Una vez las flores hayan fructificado, ya podrás incrementar de nuevo el riego.

TRUCAZO

Hay una receta genial para mejorar la fructificación de las flores de la berenjena. Solo necesitas añadir a un litro de agua: media cucharadita de un abono a base de algas y media cucharadita de sulfato de magnesio, también conocido por el nombre de «sales de Epsom». Diluye bien la mezcla y aplícala sobre las flores con un vaporizador. Con hacerlo una única vez es más que suficiente.



20

RAÍCES

RABANITO

Nombre científico: *Raphanus sativus*
Familia botánica: Crucíferas
Tipo de planta: Anual; puede sembrarse durante todo el año

Estamos ante un cultivo sencillo y muy recomendable si es la primera vez que empiezas un huerto en casa. Los rabanitos crecen rápidamente, apenas necesitan mantenimiento y los resultados son visibles en muy poco tiempo. Si eres de los que se impacientan rápidamente, los rabanitos ayudarán a calmar tus prisas.

Son los cultivos más utilizados para rellenar pequeños espacios que han quedado vacíos entre las macetas y las jardineras. Intercala rabanitos junto con cultivos que tengan un desarrollo más lento, como tomates y pimientos.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo un litro de sustrato en maceta.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 5 centímetros.

Necesidades de luz

Necesita exposición directa al sol, aunque tolera cierta sombra. Con 4 horas de luz directa tiene suficiente.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año, aunque la primavera y el otoño son las mejores épocas para hacerlo.
- **Días de germinación:** Germina en 7 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 15 y 20°C.

Cosecha

Se cosecha a partir de 30-45 días.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** Casan perfectamente con casi cualquier cultivo.
- **Incompatibles:** Coles, brócolis y otras crucíferas: compiten por los mismos nutrientes.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** La humedad debe ser constante durante todo el crecimiento de la planta. No dejes que el sustrato llegue a secarse.
- **Abonado:** Los rabanitos no son muy exigentes en cuanto a nutrientes. Utiliza materia orgánica bien descompuesta para abonar en caso de que sea necesario. El compost vegetal o humus de lombriz, además de incorporar al sustrato todos los nutrientes que necesita, aporta también esponjosidad, que facilitará el crecimiento y engorde de la raíz. No uses fertilizantes líquidos ricos en nitrógeno durante su cultivo, ya que da lugar a rabanitos huecos y abultados.

CEBOLLA

Nombre científico: *Allium cepa*
Familia botánica: Liliáceas
Tipo de planta: Bianual

Las cebollas son uno de los cultivos que más juego dan en el huerto en casa. Son un cultivo comodín para rellenar espacios en jardineras y mesas de cultivo. Las hay dulces, más picantes, redondas, alargadas, blancas, amarillas e incluso rojas, cada una con un uso culinario completamente distinto.

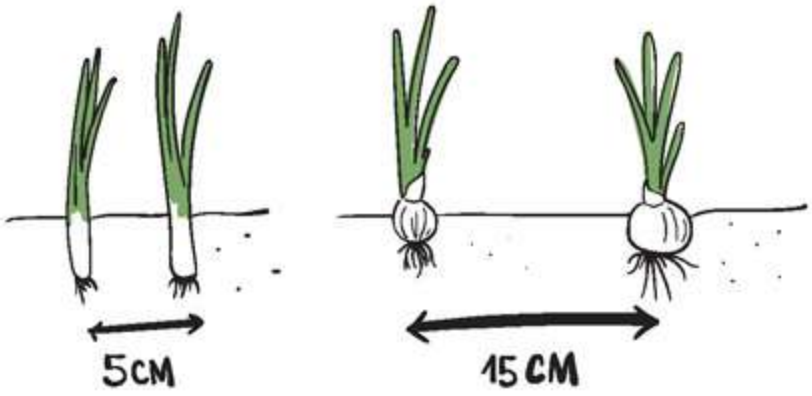
Las cebollas pueden consumirse tiernas o secas, según las prefieras. Así pues, variará tanto el sustrato que hay que utilizar por planta como la separación entre plantas.

Volumen de sustrato para su cultivo

Las cebollas tiernas necesitan como mínimo 3 litros de sustrato. Las cebollas secas necesitan 5 litros por planta.

Marco de plantación

En las cebollas tiernas, el marco de plantación es de 5 centímetros. En las secas, el marco es de 15 centímetros entre planta y planta.



Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 6 horas de luz directa; lo idóneo son 8 horas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se siembra en semilleros; también con bulbos.

  Un consejo: si es la primera vez que cultivas cebollas, te recomendamos que empieces por un plantel o que cultives con bulbos. Facilitan mucho el proceso y el resultado es igual de espectacular.
- **Época de siembra:** Va de mediados a finales de invierno y de finales de verano a mediados de otoño. Si vas a cultivar cebollas desde la semilla, fíjate en que la variedad corresponda con la temporada en la que te encuentras. Existen muchas variedades y cada una tiene su temporada; no es la misma cebolla la que se siembra en primavera que la de otoño.
- **Días de germinación:** Germina en 10-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 10 y 25°C.

Trasplante

Si has empezado sembrando con semillas, trasplanta a su lugar definitivo las cebollas cuando las plantas tengan el grosor y tamaño de un lápiz. Entiérralas a una profundidad máxima de 2-3 centímetros.

Cosecha

El tiempo de cosecha de las cebollas dependerá de cómo se prefieran. Aquí van unas referencias para orientarte:

- Tiernas: a partir de 2 meses. La planta es comestible, aunque el bulbo no se haya terminado de formar, al igual que ocurre con los ajos tiernos.
- Secas: de 4 a 5 meses, dependiendo de la variedad. El color marrón que adquieren las hojas es un indicador de que la cebolla está lista para ser cosechada.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**
  – Las cebollas son buenas compañeras de la mayor parte de cultivos en el huerto, intercaladas entre lechugas, fresas o tomates, ayudan a prevenir ataques de plagas. Plantadas junto a las zanahorias se favorecen mutuamente, ya que la zanahoria ayuda a repeler la oruga de la cebolla.

- **Incompatibles:**

– Ajos: pertenecen a la misma familia botánica. Por ello no deben cultivarse ambas plantas juntas.
– Judías, habas y guisantes: la cebolla, al igual que el ajo, ralentiza el crecimiento de las leguminosas.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Las cebollas prefieren los riegos espaciados en el tiempo y no muy abundantes. La única vez que hay que preocuparse de mantener el sustrato húmedo con las cebollas es cuando decidimos sembrarlas a partir de la semilla, pero una vez que la planta tiene el tamaño de un lápiz, la frecuencia de riego debe disminuir. Los bulbos son sensibles a los excesos de humedad y pueden echarse a perder fácilmente.
- **Abonado:** Las cebollas no son plantas muy exigentes en cuanto a nutrientes. Si reutilizas una maceta o jardinera en la que con anterioridad has abonado en abundancia y en la que aún queda algo de compost, no será necesario añadir más.

  Un consejo: si vas a cultivar cebollas junto a cultivos exigentes en cuanto a nutrientes, es recomendable que las coseches tiernas. Esto se debe a que las cebollas que han tenido un exceso de nutrientes se conservan peor; por eso es mejor destinarlas a consumirlas tiernas antes que secas.

Cuidados y mantenimiento

- **Engorde:** Durante el crecimiento de la planta, es posible que aparezca el tallo floral. Lo reconocerás por situarse justo en el centro y tener forma de pera en la punta. Para que el bulbo de cebolla continúe engordando es necesario cortarlo, pero no lo deseches, pues el tallo floral es comestible y tiene un sabor delicioso.

  Una semana antes de la cosecha, y solo si estás cultivando para obtener cebollas secas, será necesario doblar las hojas de la planta. Es muy sencillo: tan solo hay que llevar el penacho de hojas hacia abajo

hasta que escuches un crac. Esto ayudará a que las cebollas terminen de engordar. A partir de este punto es cuando es aconsejable dejar de regar con el fin de secar la cebolla y mejorar su conservación.

- **Secado:** Sacada la cebolla del sustrato, te recomiendo que la dejes secar al sol durante 4 o 5 días, para posteriormente guardarla en un lugar fresco y aireado para que se conserve mejor.

AJO

Nombre científico: *Allium sativum*
Familia botánica: Liliáceas
Tipo de planta: Perenne, aunque se cultiva anualmente, ya que el ajo es una planta que se consume y aprovecha en su totalidad

El ajo es uno de los cultivos favoritos de todos los agricultores urbanos por diversas razones: es muy agradecido y sencillo de cultivar, es tremendamente productivo hasta en los espacios más pequeños y, por si esto fuera poco, ayuda a prevenir plagas y enfermedades en el huerto.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 6 litros de sustrato en maceta.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 10 centímetros.

Necesidades de luz

Requiere exposición directa al sol. Necesita un mínimo de 6 horas.

Siembra

Hay dos formas diferentes de cultivar ajos, pero ambas se realizan mediante siembra directa y a partir de dientes de ajo.

- **Tipo de siembra:**
  - Siembra para nuevas cabezas de ajo. Separa los dientes de ajo de la cabeza y selecciona aquellos que cumplan los siguientes requisitos siguiendo el orden:
    1. Escoge los de mayor tamaño y desecha los de menor tamaño que suelen estar en la zona interior de la cabeza.
    2. Comprueba que los dientes seleccionados son duros, firmes y están bien formados y aparta todos aquellos que tengan partes blandas.
    3. Descarta todos aquellos que tengan manchas negras.
    4. Siémbralos con la punta hacia arriba y entiérralos lo suficiente como para que el extremo del diente quede al descubierto.
  - Siembra para ajos tiernos. Esta técnica no puede ser más sencilla. Es perfecta para intercalar dientes de ajo en huecos que queden entre diferentes cultivos, ya que en este caso no resulta necesario respetar ni el marco de plantación ni el volumen mínimo, puesto que se cosechan antes de que los ajos comiencen a engordar.

    En esta ocasión necesitarás enterrar el ajo a mayor profundidad, para que desarrolle una parte blanca y tierna más alargada.
- **Época de siembra:** Se siembra a principios de otoño y a finales de invierno. Evita cultivar en los meses más fríos del invierno. También puede realizarse una segunda siembra en primavera para tener cosechas para todo el año.
- **Días de germinación:** Germina en 10-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 18 y 20°C.

Cosecha

- **Para ajos tiernos:** A partir de los 2 meses.
- **Para cabezas de ajo:** A finales de primavera y principios de verano para los sembrados en otoño, y a finales de otoño para los sembrados en primavera.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:**

– Fresas: los ajos favorecen el crecimiento de las fresas, además de mejorar el sabor y proteger a las plantas de ácaros.
– Lechugas: los ajos estimulan el crecimiento de las lechugas, mejorando su producción.
– Tomates: los ajos evitan la aparición de pulgón y de mildiu. También hay quien asegura que mejoran la calidad y el sabor de los tomates.
– Remolacha: los ajos repelen las babosas, a las que les chiflan las hojas de remolacha.
– Zanahorias: los ajos alejan a la mosca de la zanahoria.

- **Incompatibles:** Son incompatibles judías, habas, guisantes y cualquier otra planta que pertenezca a las leguminosas.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Los ajos son un cultivo al que no le gustan mucho los riegos; los prefiere escasos y, a ser posible, espaciados en el tiempo. Son muy sensibles a los excesos de agua y a los encharcamientos.

  Un truquillo bastante útil es cultivarlos en hilera en el borde de la maceta o mesa de cultivo, que es la zona que se suele secar antes entre riegos.
- **Abonado:** No son un cultivo muy exigente en cuanto a nutrientes.

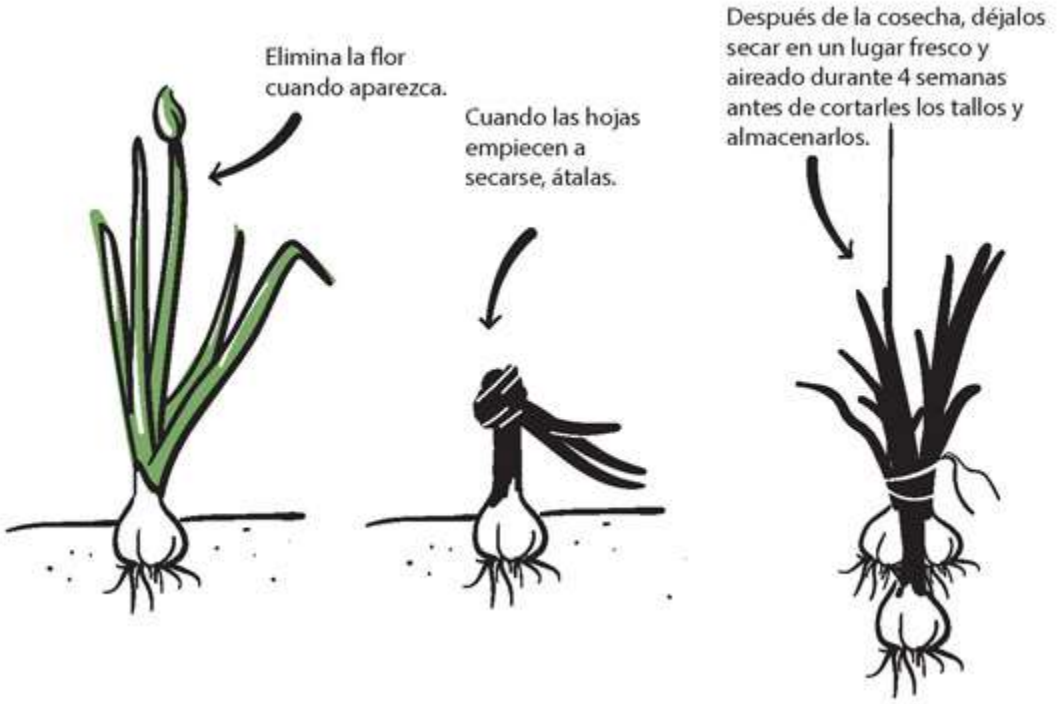
  Con añadir un poco de materia orgánica, como puede ser compost vegetal o humus de lombriz antes de la siembra, será más que suficiente para tener unos ajos estupendos. Si estrenas recipiente y sustrato, no es necesario que añadas nada extra. Si durante el crecimiento de la planta fuese necesario aplicar abono, hazlo con uno que sea rico en fósforo y potasio y bajo en nitrógeno.

Cuidados y mantenimiento

Durante el desarrollo de la planta aparecerá un tallo floral, que es necesario cortar para que la planta centre sus fuerzas en el engorde de los ajos y no en el crecimiento de la flor. El tallo floral puede quitarse fácilmente pegando un pequeño estirón del mismo o simplemente cortándolo con unas tijeras. No tires los tallos a la basura, pues son comestibles y están deliciosos.

Cuando a finales de primavera empiecen a secarse las hojas, será el momento de atar los ajos. Realiza un nudo con las hojas para que la planta destine sus últimas reservas a engordar los ajos y comience el secado de estos.

Una buena práctica es dejar de regar 3 semanas antes de su recolección. Si ha llovido y el sustrato se ha humedecido, no coseches; espera unos días a que se seque completamente el sustrato.



REMOLACHA

Nombre científico: *Beta vulgaris*
Familia botánica: Quenopodiáceas
Tipo de planta: Bianual

Las remolachas y las acelgas son prácticamente hermanas y tienen en común mucho más de lo que crees. A diferencia de las acelgas, las remolachas se cultivan para consumir su raíz. Sus hojas también son comestibles y recuerdan mucho a las variedades de acelga que son de colores.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 5 litros de sustrato.

Un consejo: antes de cultivar asegúrate de que el sustrato que vas a utilizar no esté compacto y sea lo más mullido posible para que la raíz pueda crecer sin dificultades.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 15 centímetros.

Necesidades de luz

Agradece 4 horas de luz directa al día, pero también se adapta a zonas sombreadas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Puede sembrarse durante todo el año, pero es mejor evitar los meses más fríos. Las bajas temperaturas afectan negativamente a la germinación y favorecen el espigado prematuro de las plantas.
- **Días de germinación:** Germina en 10-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 10 y 20°C.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 4 meses. Puede recolectarse cuando la raíz está bien formada, es decir cuando tiene un tamaño aproximado al de una pelota de tenis. En verano e invierno es recomendable que una vez formadas las

remolachas, no permanezcan mucho tiempo sin cosecharse; de lo contrario se vuelven duras y fibrosas.

Asociaciones de cultivo

- **Compatibles:** Lechugas, rúcula y canónigos: se llevan igual de bien en el huerto que en el plato.
- **Incompatibles:** Espinacas y acelgas: como siempre, hay que evitar cultivar plantas que pertenezcan a la misma familia botánica. No cultives acelgas cerca de remolachas si tu intención es la de guardar semillas, dado que hibridan con facilidad.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Riega de forma frecuente; no hace falta que sea en gran cantidad. En las hortalizas de raíz, el sustrato siempre debe permanecer húmedo, evitando que este llegue a secarse completamente. Las raíces se agrietan y se rompen con gran facilidad si después de haberse secado el sustrato se riega en abundancia. Si no quieres perder la cosecha después de un despiste grande con el riego, comienza regando con poca cantidad y auméntala en riegos posteriores.
- **Abonado:** No son plantas muy exigentes en cuanto a nutrientes, pero se hace necesario añadir materia orgánica de forma regular. Huye de abonos muy ricos en nitrógeno, porque en el caso de las remolachas estimula el crecimiento de las hojas en lugar de las raíces, y opta por uno que tenga mayor contenido en potasio.

ZANAHORIA

Nombre científico: *Daucus carota*
Familia botánica: Apiáceas
Tipo de planta: Bianual

El mundo de las zanahorias es mucho más amplio de lo que puedes encontrar en los supermercados, donde todas tienen el mismo color y tamaño, como si se hubiesen cultivado dentro de un molde que limita su forma y tamaño. Cultivar tus propias zanahorias en maceta abre nuevas puertas a formas, colores y sabores diferentes. La mayor complicación para cultivarlas es evitar el espigado prematuro de la planta; el resto es coser y cantar. No esperes zanahorias perfectas, pero sí una gran diversidad de tamaños y formas curiosas que harán que cada vez que las cultives sea una experiencia diferente.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 2 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 8 centímetros.

Necesidades de luz

La zanahoria tolera muy bien la sombra, aunque lo ideal son 4 horas de luz directa.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza una siembra directa.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año. La temperatura mínima para germinar es de 4°C, aunque la ideal es de 20°C.
- **Días de germinación:** Germina en 12-15 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Va de los 10 a los 25°C.

Aquí tienes algunos consejos para la siembra:

– En lugar de sembrar todas las zanahorias de golpe, siémbralas de forma escalonada cada 3-4 semanas para tener una cosecha más continuada.

– Antes de empezar, pon en remojo las semillas durante 1-2 horas.

– Prepara bien el sustrato antes, dejándolo esponjoso, suelto y nutrido.

– Escurre las semillas en un colador y espolvoréalas a voleo por la superficie a plantar. Cubre con una finísima capa de sustrato. Cuando las zanahorias germinen, se hace un primer aclarado, dejándolas a 2,5 centímetros de separación. Cuando ya tengan 4-5 dedos de altura, se vuelve a hacer un aclarado definitivo para dejarlas a 8 centímetros de separación. Debes mantener el suelo húmedo durante todo el proceso de germinación

Cosecha

Se recolectan a partir de 3 meses desde la germinación de la semilla. Las zanahorias suelen estar listas para la cosecha cuando sus «hombros» (la parte que asoma de la zanahoria) tienen unos 2 centímetros de anchura aproximadamente. Agarrar las hojas y tirar puede dejarte con un manojo de hojas en la mano, pero con la zanahoria todavía en el suelo.

Suelta un poco el suelo de alrededor con una pequeña pala o tenedor. Enjuaga las zanahorias, eliminando los restos de tierra. Quita las hojas y sécalas bien, porque de este modo te aguantarán mucho más tiempo. Las zanahorias bien conservadas pueden durar 2-4 semanas, así que no saques más de las que creas que vayas a consumir. En el suelo aguantan muchísimo mejor: hasta unas 4 semanas extra.

Asociaciones de cultivo

- Cebollas, apios, romero y salvia: actúan de repelente contra la mosca de la zanahoria.
- Tomates, cebollino y rabanito: las zanahorias se llevan bien con estos cultivos.
- Guisantes: si están acompañados de zanahorias, ven potenciado su crecimiento.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Tiene que ser lo más regular posible para que el sustrato se mantenga siempre húmedo. Si el sustrato se seca, la piel de las zanahorias se endurece y con la rehidratación de los riegos posteriores

empieza a agrietarse. Es especialmente importante mantener la humedad cuando la raíz se está formando.

- **Suelo y Abonado:** La zanahoria gusta de espacios profundos de sustrato. Los suelos compactos y pesados originan raíces fibrosas y pequeñas. Los suelos pedregosos originan raíces deformes o bifurcadas. Los suelos con excesivos residuos orgánicos dan lugar a raíces acorchadas.

  En macetas hay que utilizar una profundidad mínima de 30 centímetros. La mezcla de fibra de coco y humus de lombriz es perfecta, ya que es esponjosa, drena bien y es rica en nutrientes.

PATATA

Nombre científico: *Solanum tuberosum*
Familia botánica: Solanáceas
Tipo de planta: Anual

¿En qué se parece una patata a un tomate? Físicamente en nada, pero son dos plantas que pertenecen a la misma familia y comparten mucho más de lo que te imaginas. Además, las patatas también producen un fruto de color rojizo que se asemeja a un pequeño tomate no comestible.

La patata también pueden cultivarse en maceta, aunque se hace de forma diferente al resto de cultivos. Dada su peculiaridad, te recomiendo que utilices en exclusiva un recipiente para su cultivo.

Necesidades de luz

Te recomiendo que busques un espacio bien soleado, con un mínimo de 6 horas de luz directa; lo idóneo son 8 horas.

Siembra

Las patatas se siembran en primavera y otoño, y a diferencia del resto de cultivos, lo haremos a partir de otras patatas que hayan germinado. Te recomiendo que utilices patatas ecológicas, ya que la gran mayoría de las patatas que se venden en los supermercados han sido tratadas químicamente para impedir la germinación.

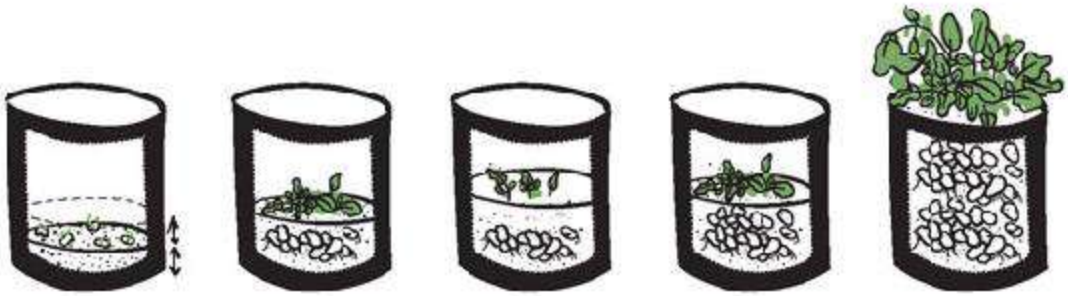
Para empezar a cultivar solo necesitas una maceta que pueda contener un volumen mínimo de 40 litros de sustrato y sea lo más profunda posible. En tiendas especializadas pueden encontrarse macetas textiles especiales para su cultivo, aunque con una maceta de toda la vida se puede hacer igual de bien.

Lo primero que necesitas hacer es germinar las patatas. Con 3 o 4 patatas por recipiente es suficiente. Para ello coloca las patatas en un lugar aireado y con luz en un recipiente con un dedo de agua. Este proceso puede llevar un poco de tiempo, así que comienza a germinarlas un mes y medio antes de la fecha de siembra. Sabrás que las patatas están listas cuando los brotes tengan una longitud de unos 2 centímetros.

Una vez hayan germinado las patatas, sigue el siguiente proceso para plantarlas:

1. Añade a la maceta una capa de sustrato de unos 15 centímetros.
2. Coloca las patatas germinadas con los brotes apuntando hacia arriba.
3. Cúbrelas con una nueva capa de sustrato.
4. Riega para eliminar posibles bolsas de aire.

En este punto no se rellena toda la maceta con sustrato. La idea es forzar a la planta a crecer en vertical. Para ello, ve aplicando más capas de sustrato de unos 10 centímetros conforme vaya creciendo la planta (no pasa nada si entierras algunas hojas, pero siempre debes dejar hojas en la parte superior). De esta forma se fuerza a la planta a generar más raíces a lo largo del tallo y, por tanto, más patatas.



Cosecha

Normalmente, las patatas se cosechan a los 4 meses de haberse sembrado, pero esto cambia según la variedad. Para saber cuándo recolectarlas, solo tienes que fijarte en el ciclo natural de la planta. Con la floración empieza la formación de los tubérculos, que estarán completamente formados cuando la planta se seque completamente, momento en el que las patatas estarán listas para cosechar.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Es necesario mantener el sustrato siempre húmedo. Si alternamos entre un suelo seco y húmedo, terminaremos agrietándolas. Será cuando estemos cerca de la recolección cuando dejaremos de regar y permitiremos que el sustrato se seque para facilitar la cosecha.
- **Abonado:** Al igual que ocurre con el tomate o la berenjena, las patatas son un cultivo muy exigente en cuanto a nutrientes. La mejor opción es utilizar la mezcla de fibra de coco y el humus cada vez que añadas sustrato para cubrir los tallos de la planta. Una vez que hayas llenado la maceta por completo de sustrato, puedes seguir añadiendo un abono rico en materia orgánica cada 15 días.

PUERRO

Nombre científico: Allium ampeloprasum var. porrum
Familia botánica: Liliáceas

Tipo de planta: Bienal

Hay diferentes variedades de puerro, con diferentes épocas de siembra cada una de ellas: algunas se siembran exclusivamente en otoño, otras en invierno y otras directamente aceptan la siembra durante todo el año. De la familia del ajo y las cebollas, se adapta muy bien al cultivo en maceta ya que requiere poco espacio.

Volumen de sustrato para su cultivo

El puerro necesita como mínimo 5 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 15 centímetros.

Necesidades de luz

Requiere 4-6 horas de luz directa.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza de forma directa y en semilleros.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año, ya que existen variedades adaptadas a las diferentes épocas del año: puerros de verano, de otoño y de invierno. En los meses de verano será necesario buscarles un lugar sombreado.
- **Días de germinación:** Germina en 10-12 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 18 y 20°C.

Trasplante

Se trasplanta aproximadamente a los dos meses de la siembra, cuando la planta tenga unos 15 centímetros de altura.

Conviene cortarle un tercio de las hojas para evitar su deshidratación durante los primeros días después del trasplante. A esto se le llama «despuntado», y mejora el crecimiento y establecimiento del puerro.

Cosecha

A partir de los 4 meses desde la siembra.

Asociaciones de cultivo

Su porte vertical nos permite intercalarlo entre cultivos de mayor tamaño o en el borde de macetas o mesas de cultivo. Se lleva especialmente bien con las zanahorias o con cultivos de hoja.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Los riegos son muy importantes en el cultivo del puerro, ya que se debe mantener una humedad constante a lo largo del crecimiento.
- **Abonado:** El puerro se adapta bien a suelos profundos, frescos y ricos en materia orgánica. Utiliza la mezcla de fibra de coco y el humus de lombriz, ya que combina todas estas características.

Cuidados y mantenimiento

- **Blanqueado:** La técnica de blanqueado consiste en cubrir la parte inferior de la planta para que adquiera su característico color blanco y el puerro se vuelva tierno. Normalmente, el blanqueado para puerro se realiza

cubriendo con tierra la parte inferior de la planta, aunque hay un truco sencillísimo y que requiere menos trabajo: colocar un rollo de cartón del papel higiénico un mes antes de su recolección.

21

AROMÁTICAS

ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*
Familia botánica: Lamiáceas
Tipo de planta: Anual

La albahaca es una planta muy popular de intenso aroma que se cultiva con multitud de finalidades. Es tremendamente productiva en recipientes, ya que permite ir cosechándola conforme necesites, y puede cultivarse tanto en interior como en exterior.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 2 litros de sustrato, pero agradecerá todos los extras que le des.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 15-20 centímetros.

Necesidades de luz

Requiere como mínimo de 6 horas de luz al día.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza de forma directa y en semilleros.

- **Época de siembra:**
  – Si vas a cultivar en exterior, la siembra se realiza en primavera y se hace de forma directa, ya que es una semilla que germina fácilmente. Si en tu zona la primavera suele tener heladas o temperaturas inferiores a los 15°C de media, empieza la siembra en semilleros y trasplanta fuera cuando las temperaturas se estabilicen.
  – Si vas a cultivar en interior, opta directamente por comprar la planta o por empezarla mediante esquejes; esto puedes hacerlo durante todo el año. La reproducción mediante esquejes no puede resultar más sencilla: simplemente corta un tallo de unos 7-8 centímetros y colócalo en un vaso de agua. Al cabo de unos pocos días verás como los tallos empiezan a mostrar raíces. Puedes trasplantar el tallo cuando las raíces estén bien desarrolladas.

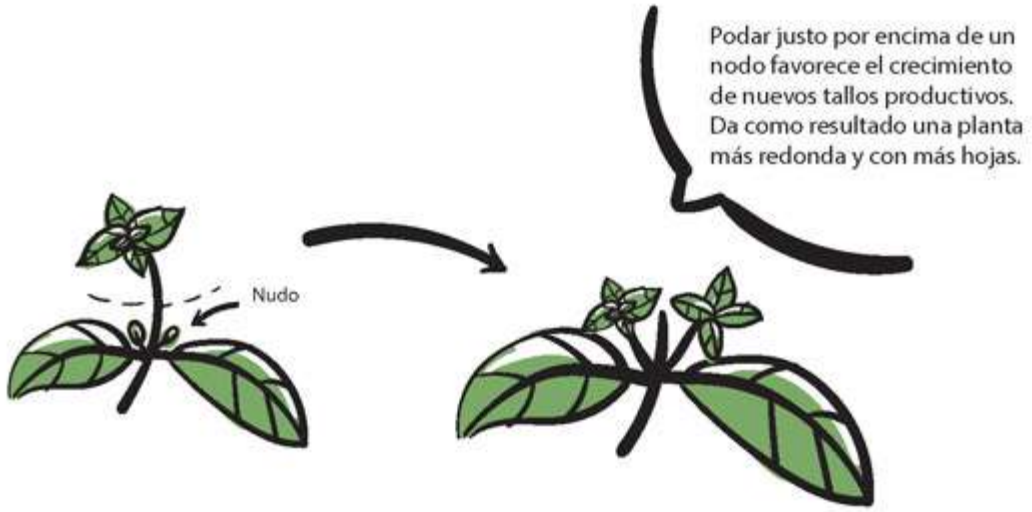
- **Días de germinación:** Germina en 7-14 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 10 y 20°C.

Trasplante

Si has sembrado albahaca desde la semilla, tendrás que realizar el trasplante a su lugar definitivo cuando la planta tenga unos 8 centímetros de altura y un mínimo de 4 a 6 hojas verdaderas.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 2 meses. La albahaca es una hierba que permite cosechas continuadas. Puedes cortar solo lo que necesites, o si tienes una albahaca muy arbustiva y grande, puedes realizar una cosecha masiva. Recoge la albahaca cortando un tallo justo por encima del punto donde dos hojas grandes se encuentran (nudo) para favorecer su crecimiento.



Un truco: si tienes tanta albahaca que no sabes qué hacer con ella y, además, te gustaría conservarla lo más fresca posible, puedes utilizar el truco de las cubiteras. Es tan sencillo como cortar y lavar las hojas de albahaca para después prensarlas dentro de las cubiteras. Para finalizar, tan solo debes rellenar con aceite las cubiteras e introducirlas en el congelador. De esta forma puedes disponer de albahaca fresca lista para añadir a tus platos siempre que lo necesites.

Asociaciones de cultivo

Cultivada entre tomates, berenjenas y pimientos, la albahaca ayuda a repeler y desorientar a insectos como el pulgón.

Si dispones de una mesa de cultivo, una única albahaca es más que suficiente para aprovechar sus beneficios. Los huecos restantes los puedes completar con otras plantas aromáticas.

Si cultivas en macetas, con ponerla en una maceta al lado cumplirá su función.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** La albahaca prefiere que el sustrato se encuentre siempre húmedo, pero no tolera los encharcamientos, así que intenta que los riegos sean frecuentes y no muy abundantes.

Si has decidido cultivarla en el interior, te recomiendo que añadas al sustrato un buen puñado de perlita para que mejore el drenaje y que añadas arlita al plato. Esto ayudará a aportar la aireación que necesita en el sustrato.

- **Abonado:** La albahaca no es muy exigente en cuanto a nutrientes, así que con el aporte inicial que hagas al empezar el cultivo suele ser suficiente. Pero si quieres exprimirla al máximo y consumir sus hojas todas las semanas, puedes utilizar un poco de fertilizante líquido rico en materia orgánica con una frecuencia de 2 semanas desde su trasplante.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** Podarla de forma regular fomenta que la planta sea más redondeada, con menos tallos largos y más hojas. Siempre es mejor cosechar la albahaca antes de que florezca. Si no tienes tiempo de cortar ninguna hoja, solo pellizca la parte floreada, que por cierto también es comestible, aunque no es tan sabrosa como las hojas.

CEBOLLINO

Nombre científico: Allium schoenoprasum
Familia botánica: Liliáceas
Tipo de planta: Perenne

El cebollino es un cultivo especialmente indicado para principiantes. Puede cultivarse durante todo el año en climas templados. No requiere de mucha atención, ocupa poco y se adapta perfectamente a la vida en macetas.

El cebollino, aunque parezca una planta que tiene muchos tallos alargados, en realidad cada uno de esos tallos es una planta. Cada tallo nace de un bulbillo que en este caso, a diferencia del ajo, su familiar más cercano, no es comestible.

Es un complemento genial para decorar y ensalzar cualquier plato por su sabor entre ajo y cebolla. Por si fuera poco, sus flores también son comestibles y muy utilizadas en ensaladas por tener un color morado muy vistoso.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 15 centímetros.

Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 3 horas de luz directa o abundante luz indirecta. Hay que tener en cuenta que es difícil que dé flores si no cuenta con 6 horas de luz directa.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza de forma directa y en semilleros.
- **Época de siembra:** Se puede cultivar durante todo el año en climas templados, aunque los mejores momentos para hacerlo es en primavera y otoño. En interior es posible la siembra durante todo el año.
- **Días de germinación:** Germina en 7-14 días.
- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 10 y 20°C.

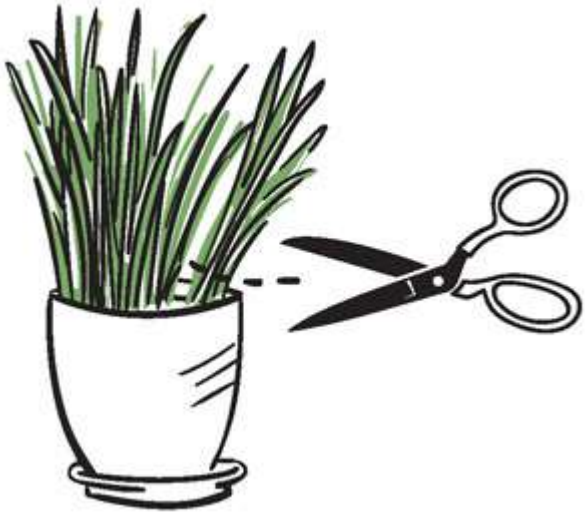
Trasplante

Si decides comprar tu planta de cebollino, puedes trasplantarla en la maceta escogida sin grandes complicaciones. Conviene cortar el extremo de las hojas para que la planta centre sus energías en el desarrollo de raíces las

primeras semanas.

Cosecha

Se realiza a partir de los 3 meses de su siembra. Con unas tijeras coge un «mechón» de tallos y recorta las hojas del cebollino, cortando de 2 a 3 centímetros sobre el suelo. Primero ve cortando las hojas de la parte exterior de la planta, asegurándote de no cortarla toda de una vez. Si cometes un error y la cortas toda, no te preocupes, volverá a crecer al año siguiente.



Las flores del cebollino aparecen entre primavera y verano. Para cosecharlas, córtalas por la base del tallo. El mejor momento para hacerlo es cuando estén empezando a abrirse. Su tallo también es comestible, pero a menudo es más fibroso y más carnoso que sus hojas.

Asociaciones de cultivo

Plantando cebollino cerca del perejil, el brócoli, los pimientos, las fresas o los tomates ayudará a repeler el pulgón de estos cultivos.

Igual que el resto de liliáceas, no se lleva bien con la familia de las leguminosas.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** El cebollino prefiere los suelos ligeramente húmedos; para ello, riega de forma regular, pero sin excederte. Los pequeños bulbillos de los que nace el cebollino pueden pudrirse con los riegos copiosos y excesivos. Requiere un drenaje excelente, con lo que conviene añadir un buen puñado de perlita a la mezcla de sustrato.
- **Abonado:** Puedes abonar en pequeñas dosis durante su cultivo con un abono rico en materia orgánica. No te pases, ya que con un abonado excesivo solo conseguirás que el cebollino pierda sabor.

Cuidados y mantenimiento

- **División de matas:** El cebollino se reproduce solo y necesita ser dividido cada 2 o 3 años para no saturar los recipientes en los que crece. Al tolerar perfectamente el trasplante, se puede dividir la mata en 2 partes para trasplantar una mitad a una nueva maceta y liberar espacio. Después del trasplante a un espacio mayor, el cebollino lo llenará de nuevo con más bulbillos, que generan más hojas y flores.

PEREJIL

Nombre científico: Petroselinum crispum
Familia botánica: Apiáceas
Tipo de planta: Bianual

Conocido por ser uno de los condimentos más utilizados para la decoración de platos, el perejil es una planta muy interesante que puede cultivarse en macetas sin grandes complicaciones. Existen variedades de perejil no muy conocidas que pueden aportar un toque diferente a tus platos.

Las plantas de perejil viven 2 años. Durante el primer año solo producen hojas, mientras que en el segundo año, hojas y flores. Si solo quieres al perejil por sus hojas, es recomendable cambiar la planta cada año.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 5 litros de sustrato en maceta.

Marco de plantación

Necesita como mínimo unos 15-20 centímetros de separación entre cultivos.

Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 4 horas de luz directa, pero se adapta bien a zonas parcialmente soleadas.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza de forma directa y en semilleros.
- **Época de siembra:** Se siembra durante todo el año en climas cálidos. En climas fríos se siembra a principios de primavera hasta principios de otoño.
- **Días de germinación:** Germina a los 25-30 días.

  Un consejo: remoja las semillas durante una noche para facilitar su germinación.

- **Temperatura óptima de germinación:** Oscila entre los 18 y 20°C.

Trasplante

Si empiezas a sembrar desde una semilla, es recomendable retirar las plántulas del semillero con la mayor cantidad de suelo posible, y si sus raíces están comprimidas o enredadas, separarlas con cuidado.

Cosecha

Se realiza a partir de los 4 meses tras la germinación de las semillas. Cuando el perejil tenga 6 hojas y un tallo de unos 10 centímetros de altura, ya podrá ser recolectado para su uso.

Procura no cortar más de un 25% de la planta. Si tus cosechas son muy abundantes y frecuentes, deja un periodo de descanso de 3 semanas entre ellas.

Elección de variedades

- Perejil de hoja lisa: tiene un sabor más intenso y dulce que el resto de las variedades de perejil. Te aconsejo que utilices un recipiente que tenga un ancho de unos 40 centímetros para que pueda crecer sin problemas. A diferencia de otros perejiles, es una planta que tiene mayor porte y ocupa algo más de espacio. Su principal ventaja es que tolera mejor las altas temperaturas.
- Perejil rizado: es dulce y de sabor suave. Se usa principalmente para guarniciones y en ensaladas. A diferencia del perejil de hoja lisa, es más pequeño en tamaño y su crecimiento es más calmado. Tolera peor el calor, pero soporta mejor la falta de luz.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Por regla general, mantén el sustrato siempre humedecido. Riega lo suficiente como para saturar las raíces, y luego permite que la parte superior del suelo se seque ligeramente antes de volver a regar, ya que el suelo empapado puede hacer que la planta se pudra.

- **Abonado:** No es una planta con grandes exigencias en cuanto a nutrientes; con el aporte inicial de humus de lombriz, seguido de aportes más pequeños y contenidos durante las cosechas será suficiente. Para esto último utiliza un fertilizante rico en nitrógeno, ya que le irá muy bien para reponer los tallos cortados.

Cuidados y mantenimiento

Evita el espigado. El perejil es una planta sensible al calor y cuando las temperaturas superan los 25 °C, tiende a espigarse, adquiriendo un sabor amargo. Para evitar que esto ocurra, sigue estos consejos:

- Cosecha de forma habitual, para evitar la aparición de flores.
- Mantén el sustrato húmedo, especialmente en épocas calurosas.
- Evita el calor. Proporciónale algo de sombra durante los meses más cálidos, ya sea moviendo la planta al interior de casa o rodeándola de plantas de mayor porte que le den algo de sombra.

Si tu planta de perejil florece muy rápido, también es probable que lo estés manteniendo en una maceta demasiado pequeña. Cuando las raíces se encuentran con un límite para el crecimiento, la planta «entiende» que ha llegado al final de su desarrollo y se dispone a dar flor. El perejil se adapta a espacios pequeños, y crecerá bien en macetas de menor tamaño, pero en zonas cálidas agradecerá si lo trasplantas a un recipiente más grande.

ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*
Familia botánica: Lamiáceas
Tipo de planta: Perenne

El romero es un arbusto leñoso muy aromático de origen mediterráneo. De forma natural puede alcanzar hasta los 2 metros de altura, pero en el cultivo en recipientes adquiere un comportamiento mucho más compacto. Al igual que sucede con el orégano y el tomillo, no necesita mucha atención ni grandes cuidados.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato, se adapta bien a espacios pequeños, pero si le das más espacio no dudará en ocuparlo.

Marco de plantación

Necesitará unos 20 centímetros de separación para crecer bien.

Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 6 horas de luz directa.

Siembra

Se puede cultivar romero desde la semilla, pero es un proceso largo y tedioso. Resulta más sencillo y rápido empezar comprando una planta en un vivero o bien reproduciéndolo a partir de esquejes.

El romero puede cultivarse por esquejes en primavera, verano y otoño. Para ello, corta tallos de 10 centímetros que sean verdes y flexibles (los tallos leñosos enraízan con mayor dificultad). Elimina las hojas de la base e introduce el tallo en un sustrato húmedo. Para favorecer la aparición de raíces, puedes sumergir el tallo en canela, que funciona como un enraizante natural.

Cosecha

El romero puede cosecharse en cualquier momento.

Ideas y recipientes para cultivar

Si dispones de una mesa de cultivo, es mejor que no cultives romero en ella y la aproveches para plantas anuales. El romero vive varios años, y pese a que es una planta muy productiva, es mejor ubicarla en un recipiente para ella sola o con otras plantas de características similares.

Puedes utilizar una jardinera mediana para crear un pequeño huerto de aromáticas, cultivando romero, tomillo y orégano en ella. Estas plantas tienen las mismas necesidades de riego y nutrientes, y requieren unos cuidados muy similares.

Hay una variedad de romero, llamada «rastrero», que se adapta especialmente bien en macetas. No crece tanto como el romero común y queda especialmente llamativo en macetas colgantes.

Ciclos y necesidades

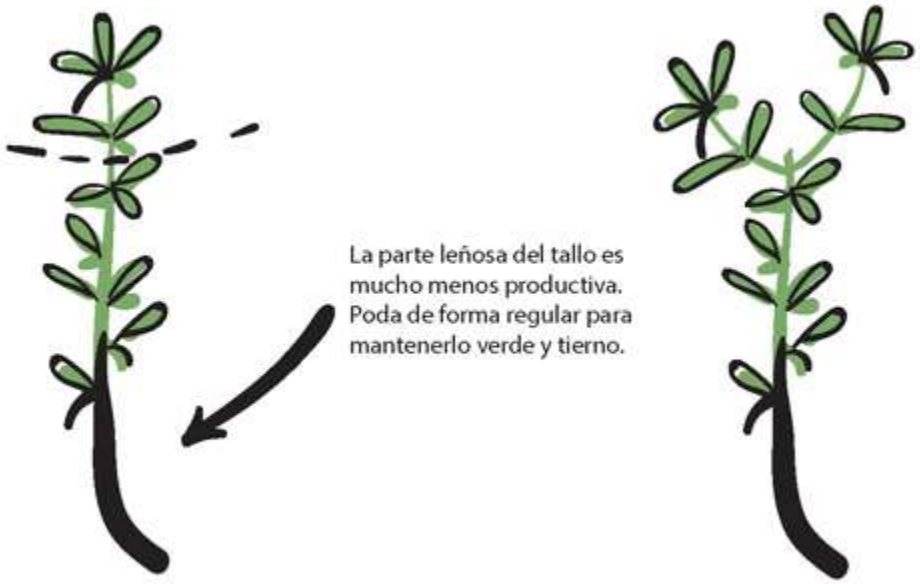
- **Riego:** Riega con frecuencia y en poca cantidad, dejando que el sustrato se seque ligeramente entre riegos. Resulta más sencillo matar la planta por un exceso de riego que por una falta de este.

  Requiere de un drenaje excelente, así que ayuda a la planta aportando un 10 % de perlita al sustrato y colocando arlita en el plato para que sus raíces no se queden en remojo.

- **Abonado:** No es muy exigente en cuanto a nutrientes. Si cosechas de forma ocasional, solo necesitarás abonar dos veces al año, una en primavera y otra en otoño.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** Durante el crecimiento será necesario despuntar los tallos principales. Esto consiste en cortar las puntas para evitar que la planta crezca en altura y favorecer así el crecimiento lateral. Además, evita que el tallo se vuelva leñoso, ya que cuando esto ocurre, produce muchas menos hojas.



- **Protección frente a las bajas temperaturas:** Recuerda que es una planta de origen mediterráneo. Puede resistir las bajas temperaturas, pero no durante mucho tiempo. Si en tu zona hay heladas por debajo de los -4°C, procura mover la planta al interior de casa durante las noches más frías, o cubrirla con mantas térmicas.

ORÉGANO

Nombre científico: *Origanum vulgare*
Familia botánica: Lamiáceas
Tipo de planta: Perenne

El orégano es una planta aromática y medicinal originaria del Mediterráneo. Puede crecer de forma muy entusiasta si lo dejas a la suya. Ponerlo en una maceta es una manera fácil de controlar su crecimiento. Las hojas pequeñas están llenas de sabor, así que son perfectas para añadir a pizzas caseras o para agregar a vinagretas y adobos. Si le das la luz que necesita y la proteges del frío, tendrás planta para años.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato.

Marco de plantación para su cultivo

Necesita como mínimo unos 15 centímetros.

Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 6 horas de luz directa al día. Más horas de luz ayudan a que sus hojas tengan mejor sabor.

Siembra

Puedes cultivar el orégano desde la semilla, pero sus tasas de germinación son bajas y su crecimiento es lentísimo en su primera etapa de vida. No vale la pena el esfuerzo cuando resulta mucho más sencillo comprar una planta bien crecida en un vivero por poco dinero.

Si quieres cultivar más de una planta, ¡no compres varias! Ahórrate el dinero, ya que se reproducen fácilmente por esquejes. Simplemente corta un tallo y colócalo en un vaso con agua. Al cabo de unos días verás aparecer las raíces.

Cosecha

Cosecha las hojas pellizcando un pequeño trozo de tallo justo por encima de un nudo. Esto hace que la planta se vuelva más espesa, y te dará más hojas para recolectar más adelante.

La recolección de sus hojas puede hacerse durante todo el año conforme lo necesites. Asegúrate siempre de no cortar más del 25%.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Riega con frecuencia y en poca cantidad, dejando que el sustrato se seque ligeramente entre riegos. Al igual que el tomillo, el orégano resiste bien la escasez de agua.

  Lo ideal es un sustrato con extra de drenaje y colocar en el plato de la maceta una capa de grava o arlita para que las raíces no entren en contacto con el agua sobrante de los riegos. Eso sí, deberás mantener un buen ritmo de riego para que las raíces tengan tiempo de absorber el agua.
- **Abonado:** No es una planta muy exigente en cuanto a nutrientes; con un abonado con humus de lombriz a principios de primavera y otro a principios de otoño es más que suficiente. Si consideras que el crecimiento de la planta es lento, después de las cosechas puedes utilizar un fertilizante líquido para darle el extra que necesita.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** Elimina las flores cuando aparezcan, ya que el sabor y la potencia de las hojas disminuyen una vez que la planta comience a florecer. No te preocupes si al volver de unos días de descanso ha florecido el orégano, pues sus flores también son comestibles y deliciosas.
- **Protección frente a las bajas temperaturas:** Aguanta bien las bajas temperaturas, pero en zonas de inviernos muy fríos con heladas puedes meter la planta dentro de casa o cubrirla con una manta térmica. Es posible que la parte aérea de la planta muera en invierno, pero no te preocupes porque en cuanto empiece la primavera, volverás a ver nuevos brotes.

TOMILLO

Nombre científico: *Thymus vulgaris*
Familia botánica: Lamiáceas
Tipo de planta: Perenne

El tomillo es una planta aromática y medicinal con múltiples usos, tanto culinarios como terapéuticos, que no necesita grandes cuidados. El factor más importante para cultivarlo con un éxito rotundo es darle un buen baño de sol diario. Si te gusta preparar tus propias infusiones y, además, te olvidas con facilidad de regar tus plantas, el tomillo no debe faltar en tu huerto en casa.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato.

Marco de plantación para su cultivo

Necesita como mínimo 15-20 centímetros de separación.

Necesidades de luz

Requiere un mínimo de 6 horas de luz directa al día.

Siembra

Puedes empezar a cultivar tomillo desde la semilla, pero resulta mucho más práctico, cómodo y rápido hacerlo directamente a partir de una planta ya establecida. También puedes reproducirlo por esquejes a partir de la planta que tenga un amigo, familiar o vecino.

Cosecha

Si partes desde una planta ya establecida, puedes cosechar sus ramas en cualquier momento, empezando siempre por los tallos exteriores.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Riega con frecuencia y en poca cantidad, dejando que el sustrato se seque entre riego y riego. El tomillo resiste muy bien la falta de agua y crece sin complicaciones en suelos secos, pero no tolera bien los riegos abundantes y los encharcamientos.
- **Abonado:** El tomillo requiere de un gran abonado, a excepción del que hagas antes de su siembra o trasplante. Para su crecimiento y mantenimiento puedes utilizar un abono lo más equilibrado posible en nitrógeno, fósforo y potasio a principios de primavera. No hagas uso de abonos muy ricos en nitrógeno, para evitar un crecimiento excesivo.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** El tomillo necesita varias podas a lo largo del año. La primera poda la realizaremos a mediados de primavera, en la que se cortarán las puntas de los tallos más jóvenes para favorecer el crecimiento y la floración de los tallos ya establecidos. Después de la floración realizaremos una segunda poda con el fin de alargar la vida de la planta, eliminando ramas y flores marchitas.

Renovación

Con el paso de los años, concretamente entre 3 y 4 años, el tomillo empieza a perder aroma. Puedes renovar tus plantas a partir de esquejes para tener siempre tomillo lo más aromático posible.

CILANTRO

Nombre científico: Coriandrum sativum
Familia botánica: Apiáceas
Tipo de planta: Anual

La ciencia lo ha demostrado: existen dos tipos de personas, las que adoran el cilantro y las que directamente lo odian. Todo se debe a un gen en concreto, que es el que determinará si lo degustarás con un sabor agradable a hierbas frescas o, por el contrario, te sabrá a jabón. Si la genética te acompaña, estás de enhorabuena, porque puedes cultivar tu propio cilantro en macetas tanto dentro como fuera de casa. Resulta un cultivo sencillo y no tiene grandes exigencias. Tiene un aspecto muy similar al perejil.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato.

Marco de plantación para su cultivo

Se adapta muy bien a espacios pequeños, con unos 15 cm tiene más que suficiente para crecer.

Necesidades de luz

Solo requiere 3-4 horas de luz directa, lo que lo convierte en un cultivo ideal tanto para interior como para exterior.

Siembra

- **Tipo de siembra:** Se realiza de forma directa.
- **Época de siembra:** Se siembra en primavera.
- **Días de germinación:** Tarda 7-12 días en germinar.
- **Temperatura óptima de germinación:** Germina entre los 18 y los 2o °C.

Trasplante

No conviene trasplantarla, pero si te has hecho con una planta de cilantro, es más que posible que la maceta en la que viene se le quede pequeña en breve. Deberás realizar el trasplante con el máximo cuidado y una vez tengas lista su nueva maceta. Al cilantro no le gusta mucho que le toquen las raíces, así que realiza el trasplante sin mucho ajetreo y sin desenredar sus raíces.

Cosecha

Se cosecha a partir de los 2 meses. Debe cosecharse de forma constante para favorecer su crecimiento y evitar que espigue. A los 4 meses pueden obtenerse nuevas semillas de una misma planta.

Además de sus hojas, también pueden utilizarse sus semillas como condimento en la cocina. Si quieres consumir tanto sus hojas como sus semillas, es mejor que cultives en macetas diferentes, ya que una vez la planta da flor, sus hojas adquieren un sabor amargo y es mejor no cosecharlas. Puedes utilizar un par de plantas que vayas sembrando de forma continua para consumir sus hojas mientras dejas una planta para la producción de semillas. El cilantro da frutos que en su interior pueden contener 2 o más semillas.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Mantén el sustrato siempre húmedo, ya que la falta de humedad favorece la floración del cilantro y su cambio a un sabor más amargo.
- **Abonado:** Si utilizas sustrato de humus de lombriz y fibra de coco, no será necesario abonar hasta las 8 semanas. En cuanto al tipo de abono, es preferible escoger uno más rico en nitrógeno que en fósforo y potasio para favorecer la producción de hoja y retrasar su subida a flor lo máximo posible.

Cuidados y mantenimiento

Evitar el espigado

El cilantro es una planta que crece bien tanto en lugares soleados como sombríos. Escoger entre una u otra opción dependerá del clima en el que te encuentres. La temperatura óptima de crecimiento del cilantro se aproxima a los 25°C; temperaturas superiores favorecen el espigado de la planta, lo que hace que adquiera un sabor amargo. En veranos cálidos es mejor que lo cultives en el interior de casa. Lo bueno es que puedes cultivarlo durante el invierno. Para zonas templadas y algo más fresquitas no hay problema en situarlo en un lugar soleado durante el verano.

Si tus plantas se espigan con facilidad y no logras mantenerlas durante mucho tiempo, puedes realizar una siembra muy densa y escalonada, sembrando nuevas semillas cada semana que sirvan de reemplazo para las que espiguen.

- **Poda:** Puedes realizar la poda del tallo principal para estimular el crecimiento de tallos secundarios y así obtener más hojas. Este tallo principal se caracteriza por ser más grueso que el resto y estar justo en el centro. Para podarlo debes localizar un pequeño brote que surge entre el tallo principal y un tallo secundario; justo por encima de donde surge ese brote será el lugar indicado por donde deberás realizar el corte. También es importante cortar los tallos florales antes de que se desarrollen por completo, para seguir obteniendo hojas nuevas.

MENTA

Nombre científico: Mentha
Familia botánica: Lamiáceas
Tipo de planta: Perenne

La menta es una de las plantas aromáticas más populares que existen. Hay muy buenas razones por las que cultivarla en macetas. Una de ellas es la de tenerla siempre a mano cerca de la cocina, pues cosecharla fresca y cuando se necesita es todo un punto a favor.

Crece con facilidad, no necesita muchos cuidados y se adapta bien a cualquier espacio. Solo necesitas ponerla en un lugar que tengas a menudo a la vista para controlar su desenfrenado crecimiento. Es una planta perenne que te durará varios años.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 4 litros de sustrato.

Marco de plantación para su cultivo

Con unos 15-20 centímetros de separación tiene más que suficiente para crecer.

Necesidades de luz

Se adapta bien a la sombra, aunque lo ideal es que cuente con 4 horas de luz directa.

Siembra

Puedes cultivar menta desde la semilla, pero te aconsejamos que comiences con la planta directamente. Las semillas de menta tardan mucho tiempo en germinar y tienen prácticamente el mismo precio que una planta ya formada.

Además, reproducir nuevas plantas de menta a partir de una planta madre es muy sencillo mediante esquejes. Simplemente corta un tallo de unos 10 centímetros, retira las hojas de la base y colócalas en un vaso con agua. En un par de semanas habrán enraizado y estarán listas para trasplantarse a una nueva maceta.

Cosecha

Puedes empezar a cortar hojas de menta una vez que la planta tenga varios tallos de unos 15-20 centímetros de longitud. Se puede cosechar durante todo el año, pero evita hacerlo en más de un 25% para no debilitarla en exceso.

Ideas y recipientes para cultivar

Dedica un único recipiente para cultivar menta, ya que es una planta muy invasiva y no dudará en ocupar todo el espacio del que disponga. Por eso es mejor cultivarla sola y en un recipiente donde la puedas tener controlada y a la vista.

Si te gusta mucho la menta, puedes cultivar diferentes variedades en una maceta para fresas y aprovechar cada uno de los orificios de la maceta para poner una variedad diferente.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Prefiere los riegos regulares y no muy abundantes. Es importante que mantengas el sustrato húmedo para que crezca correctamente, aunque es capaz de soportar la escasez de agua.
- **Abonado:** Es muy poco exigente en cuanto a nutrientes y solo necesitarás abonarla con un buen puñado de humus de lombriz una o dos veces al año. Es lógico pensar que abonar más hará que tengas mucha más menta, y es cierto, pero su sabor y aroma no será el mismo. Si quieres disfrutar de una menta deliciosa, no te excedas con el abonado.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** Llegará un momento en el crecimiento de la menta en el que sus tallos empezarán a crecer de forma alargada y las hojas que salgan de estos empezarán a ser más pequeñas de lo habitual. En este punto será necesario que realices una poda de no más de un tercio de la longitud del tallo. Esto estimulará a la planta a volver a producir hojas con un buen tamaño.

  También es recomendable que cortes las flores cuando aparezcan. Puede parecer un despropósito, pero durante la floración, el sabor cambia y la menta no es tan agradable al paladar.

  No dudes en eliminar cualquier hoja o tallo que se vuelva de color marrón o que simplemente no tenga el aspecto que debería tener. Te ayudará a mantener sanas tus plantas durante más tiempo.

22

FRUTALES

FRESAS

Nombre científico: *Fragaria*
Familia botánica: Rosáceas
Tipo de planta: Perenne

No importa si tienes la terraza más grande del mundo o el balcón más estrecho del vecindario, las fresas ocupan muy poco espacio y pueden cultivarse en una gran variedad de recipientes distintos.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 3 litros de sustrato.

Marco de plantación

El marco de plantación es de 20 centímetros.

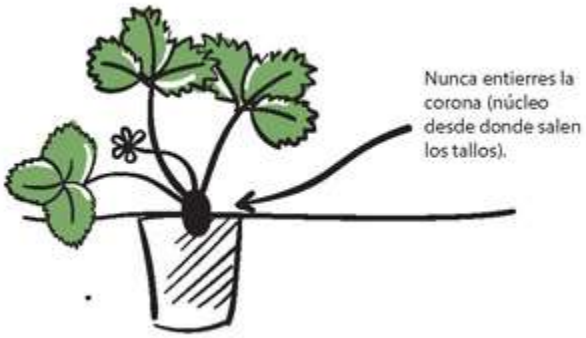
Necesidades de luz

Asegúrate de que tus macetas reciben entre 6 y 8 horas de luz directa del sol para que las plantas produzcan flores y fresas en abundancia. En climas cálidos será necesario que les des un poco de sombra durante los meses de verano.

Trasplante

La siembra con semillas no es algo muy habitual. Es una tarea un tanto compleja y que, además, no da plantas productivas hasta pasado más de un año. Por ello resulta más cómodo comprarlas en plantel. Puedes trasplantarlas a finales de invierno y principios de primavera, cuando no haya riesgo de heladas.

A la hora del trasplante es necesario cortar todas las fresas y las flores. Que no te de pena hacerlo, porque a las pocas semanas habrá nuevas flores que den nuevas fresas. Esta poda inicial es necesaria para que la planta se asiente mejor y dedique sus fuerzas a enraizar y no a producir frutos; cada cosa a su tiempo.



Cosecha

A partir del mes y medio de haberlas trasplantado ya aparecerán y podrán cosecharse las primeras fresas.

Asociaciones de cultivo

Con la llegada del otoño y hasta finales de invierno, las fresas tienen un parón, tanto de crecimiento como de producción. Además, muchas de sus hojas empezarán a tornarse de colores rojizos y otras a secarse. Si quieres dar una segunda vida a esa maceta, puedes cultivar ajos tiernos entre las fresas. No ocupan nada de espacio y hará que la espera de la primavera sea más llevadera.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Hazlo siempre que notes que el sustrato empieza a secarse más de un centímetro por debajo de la superficie. Necesitan humedad constante y riegos algo más abundantes desde el momento en que empiezan a producir frutos, pero recuerda que nunca debes encharcar el sustrato.
- **Abonado:** Para asegurarte una producción continua de fresas utiliza cada 3 semanas un fertilizante líquido que sea rico en materia orgánica. Cuando las plantas dejen de producir frutos a finales de verano, ya no será necesario hacerlo.

Cuidados y mantenimiento

- **Poda:** Es normal que, de vez en cuando, algunas hojas y tallos de la planta adquieran un tono marrón y empiecen a secarse. Para evitar futuros problemas y que la planta malgaste sus fuerzas, lo mejor es que vayas cortando todas estas hojas y tallos secos conforme vayan apareciendo.
- **Acolchado:** Como ya sabes, el acolchado ayuda a mantener durante más tiempo la humedad del sustrato, pero en el caso de las fresas sirve para más cosas. La principal ventaja del acolchado en este cultivo es evitar que el fruto entre en contacto con el sustrato y termine echando a perder las fresas.
- **Protección frente las heladas:** Las fresas son bastante resistentes a las heladas, pero sus flores y frutos no lo son tanto y pueden dañarse con las heladas primaverales. Para proteger las primeras flores y frutos puedes cubrir los recipientes con mallas térmicas durante la noche.
- **Renovación:** Con los años las plantas envejecen y se vuelven menos productivas. Por eso te aconsejo que cada 3 años renueves tus plantas para mantener el ritmo. Esto lo puedes hacer reproduciendo tus plantas, lo cual es muy sencillo.
- **Reproducción:** Como ya sabes, no es frecuente germinar semillas de fresas para obtener nuevas plantas. Existen formas alternativas de tener nuevas plantas a partir de las que ya tenemos. Estas alternativas son la

división de matas y la reproducción por estolones. Sin embargo, nos centraremos únicamente en esta última opción por ser la más sencilla de todas para obtener nuevas plantas.

La fresa desarrolla un tallo lateral alargado que en su extremo tiene una versión miniaturizada de sí misma. Esto se llama «estolón» y es una planta completa; puede desarrollar hojas y raíces por sí misma. Al entrar en contacto con el suelo, el estolón enraíza y termina siendo independiente de la planta madre. Un estolón puede dar lugar a otro estolón, aunque el primero aún no sea independiente de la planta madre. Este método de reproducción que puede sorprender no es único de las fresas, ya que muchas plantas más se reproducen y propagan de la misma manera.

Cuando empiecen a salir los primeros estolones, colócalos sobre una nueva superficie de sustrato y sujétalos con una grapa de las de sujetar mallas antihierbas. A las pocas semanas, después de comprobar que la planta ha enraizado en su nuevo hogar, puedes cortar el tallo del estolón.

Será necesario hacer una poda de los estolones siempre y cuando se generen muchos, o bien cuando no queramos plantas nuevas. En esos casos, es mejor que la planta invierta sus fuerzas en generar nuevas flores y frutos.

FRAMBUESAS

Nombre científico: *Rubus*
Familia botánica: Rosáceas
Tipo de planta: Perenne

Los arbustos también tienen hueco en el huerto en macetas. Ocupan un poquito más de espacio que otros cultivos, pero recoger tus propias frambuesas sin salir de casa no tiene precio.

Las hay de varios colores y aunque puedan resultar muy llamativas, no te dejes llevar. Las rojas son las más aromáticas y las que mejor sabor tienen.

Volumen de sustrato para su cultivo

Necesita como mínimo 50 litros de sustrato por planta.

Marco de plantación

Debido a su gran porte, es mejor plantarlas de forma individual, con una maceta propia para cada planta. Si decides plantar varias juntas, es mejor dejar 80 centímetros de separación entre plantas.

Necesidades de luz

A los frambuesos les gusta mucho estar a pleno sol, pero agradecen descansar de él cuando las temperaturas son altas. Te recomiendo que busques una zona soleada, resguardada del viento, que reciba como mínimo 6 horas de luz directa, y durante el resto del día, una buena cantidad de luz indirecta.

Trasplante

Al igual que ocurre con las fresas, no es un cultivo que se empiece a partir de una semilla. El trasplante se realiza a partir de plantas ya crecidas que se encuentran fácilmente en centros de jardinería. El trasplante debe hacerse en otoño o, como muy tarde, a finales de invierno.

Cosecha

Dependiendo de la variedad, se obtienen cosechas en verano y otoño.

Elección de variedades

Existen dos variedades:

- Remontantes. Se caracterizan por dar dos cosechas al año. La primera tiene lugar en otoño en la parte superior del tallo, y una segunda cosecha se da en la parte inferior del tallo en los meses del verano siguiente. Estas variedades no se suelen adaptar bien a los veranos calurosos.
- No remontantes. Son variedades que dan una única cosecha entre mediados de verano y principios de otoño. Las frambuesas aparecen en los tallos que brotaron el año anterior, es decir, solo dan fruto en los tallos que ya tienen dos años.

  En ambos casos, las cañas que ya han dado fruto se secan.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** Requiere riegos frecuentes y no muy abundantes. Es imprescindible mantener el sustrato húmedo si se quiere tener una buena cantidad de frutos.
- **Abonado:** Los requerimientos nutricionales de las frambuesas son un poco caprichosos. Le encantan los fertilizantes ricos en nitrógeno, pero hay que saber cuándo dárselos, ya que un exceso puede disminuir la producción de frutos en favor del crecimiento de sus tallos. Solo se aplicará un fertilizante rico en nitrógeno cuando la planta necesite formar nuevos vástagos y raíces, es decir, después del trasplante y en primavera. El resto de los abonados serán ricos en fósforo y potasio.

- **Poda:** La poda se realiza de forma diferente según la variedad del frambueso.

  En el frambueso no remontante realiza una poda a principios de verano para eliminar aquellos brotes nuevos que se hayan quedado débiles o se hayan roto, es decir, para quedarte solo con los fuertes. En otoño, una vez acabada la fructificación, elimina los tallos que hayan dado fruto ese año y ya estén secos.

  En las variedades remontantes, en otoño, en los tallos que han crecido este año y han tenido una primera fructificación, elimina la parte del tallo que ha dado fruto en verano (será aproximadamente su tercio superior). En el verano del año siguiente, los tallos de los que podamos su tercio superior habrán fructificado de nuevo y deberán ser cortados desde la base una vez recolectadas las frambuesas. Es importante ir cortando desde la base todos aquellos tallos finos y débiles y que no sean lo suficientemente vigorosos.

ÁRBOLES FRUTALES

Muchos árboles frutales cuentan con variedades que se adaptan al cultivo en macetas, ya sean cerezos, naranjos o higueras. Escoger la variedad adecuada es una de las cuestiones más importantes para garantizar el éxito del cultivo.

Estas son las claves para elegir un frutal u otro:

- **Escoge una variedad enana.** Hay variedades que han sido seleccionadas para ocupar poco espacio, lo que las hace ideales para su cultivo en macetas. Su tamaño se queda mucho más compacto que las variedades comunes y son variedades más productivas en espacios pequeños que sus hermanos mayores.
- **Busca variedades autopolinizantes.** Es complicado tener varios ejemplares de cada frutal que nos guste en las limitaciones de nuestro balcón o terraza. Esto puede ser un problema a la hora de llevarse a cabo la

polinización, ya que algunos árboles frutales requieren polinización cruzada (la que se da entre dos árboles diferentes). Lo bueno es que existen variedades autopolinizantes que, como su nombre indica, no necesitan de otro ejemplar para llevar a cabo la polinización.

- **En árboles caducos, ten en cuenta el periodo de latencia.** Algunos frutales caducos como el manzano o el cerezo necesitan un periodo de frío invernal para poder producir frutos. Este se mide en horas al año y varía mucho según la variedad. Entre los manzanos, por ejemplo, las horas de frío necesarias pueden ir de solo 300 en el caso de la variedad Anna a 1.500 horas en el caso de la variedad Rome beauty. Según donde vivamos (en Girona se alcanzan —y sobrepasan— las 1.500 horas de frío, mientras que en Valencia o en Sevilla no se alcanzan las 500), deberemos decantarnos por variedades con unos requerimientos de frío que se ajusten a nuestro clima.

Volumen de sustrato para su cultivo

Escoger el tamaño adecuado de maceta para un árbol frutal puede ser complicado. Debe ser lo suficientemente grande como para abarcar de forma espaciosa las raíces y que tengan espacio para crecer y desarrollarse. Es recomendable empezar con una maceta pequeña, ligeramente más grande que el tamaño del repelón, e ir aumentándolo poco a poco conforme vaya creciendo, hasta llegar a un volumen mínimo de 40 litros.

Necesidades de luz

Asegúrate de colocarlo en el lugar más soleado del balcón o de la terraza, ya que necesita un mínimo de 8 horas de luz.

Elección de variedades

Después de ver un poco cuáles son las 3 claves imprescindibles para escoger una buena variedad, podemos entrar un poco en materia y nombrar algunas de las variedades más conocidas de cada frutal. Todas ellas se adaptan a la perfección a vivir en una maceta.

- **Aguacate.** Es ideal para cultivarse en maceta por su pequeño porte. Eso sí, será imprescindible tener más de uno para asegurar la polinización, ya que sus flores son monoicas (tiene flores macho y hembra, pero no se abren a la vez). Por tanto, un solo ejemplar no se puede polinizar.
- **Albaricoquero.** Es perfecto para la zona mediterránea. Durante el invierno requiere de 300 a 900 horas con temperatura por debajo de los 7 °C, según la variedad. La mayoría se adaptan bien a las macetas. Lo más importante que hay que tener en cuenta son los requisitos de polinización.
- **Cerezo.** Si te gustan los frutales y vives en una zona fría (suelen requerir un mínimo de 800 horas de frío), el cerezo se convierte en un árbol obligatorio, aunque no te gusten las cerezas. Su floración es una de la más espectaculares.
- **Cítricos.** No tienen problemas con la polinización, ya que son todos autopolinizantes y se adaptan muy bien de forma natural a los espacios reducidos. Puedes probar con variedades enanas, que dan también versiones en miniatura de los cítricos a los que más acostumbrados estamos. El calamondín o el kumquat dan miniversiones de naranjas con las que hacer una mermelada amarga riquísima, y el limequat te dará minilimas en el mínimo espacio. En cuanto a limoneros, la variedad Meyer produce limones de buen tamaño en espacios realmente pequeños.
- **Higuera.** Se adapta perfectamente a la vida en macetas y no tiene problemas de polinización (es autopolinizante). Dependiendo del color del que prefieras sus brevas, tendrás que elegir una variedad u otra.
- **Manzano.** Funciona muy bien en climas con inviernos fríos y veranos templados. Hay que evitar colocarlo en lugares donde el viento sopla con fuerza. Cuidado, porque muchos manzanos necesitan de otros manzanos para polinizarse; busca variedades autopolinizantes.

Ciclos y necesidades

- **Riego:** En los árboles frutales hay que garantizar siempre un buen drenaje (cosa que debemos conseguir con el sustrato y con una buena maceta). Entre riegos es importante que el suelo se seque ligeramente, pero sin

pasarse; basta con que notemos seca la parte superior del sustrato. Evita a toda costa encharcar el sustrato, pues las raíces podrían pudrirse.

- **Abonado:** Los árboles frutales son muy glotones. Necesitan grandes cantidades de nutrientes para producir frutos. Por eso debemos ir reponiéndolos. Esto lo podemos conseguir con estas 4 simples acciones:
  – Aplicar un fertilizante líquido mensualmente. Es mejor hacerte con uno bueno que sea orgánico y equilibrado en nutrientes. Evita aplicar fertilizantes ricos en nitrógeno en otoño e invierno para que no haya un crecimiento desmesurado en esos meses.
  – Cambiar los 5 centímetros superiores de sustrato de la maceta por nuevo compost. El momento ideal para hacerlo es en cada comienzo de primavera; le daremos un buen aporte de nutrientes orgánicos que se irán incorporando al sustrato de forma gradual, durante todo el año siguiente.
  – Incorporar nuevo sustrato cada vez que trasplantemos el árbol a una maceta mayor.
  – Corregir carencias. Los frutales tienen diferentes preferencias nutricionales; cada uno absorbe nutrientes en diferentes cantidades y según en la fase vital en la que se encuentre. Al estar limitados por una maceta, hay ciertos micronutrientes que se agotan rápidamente, y por eso es necesario estar pendientes de las carencias de nutrientes más comunes en cada frutal. Por ejemplo, en el caso de limoneros y cítricos, es muy habitual el déficit de hierro, que se muestra como un amarilleamiento de las hojas, exceptuando los nervios, que son de color verde. Lo ideal es reponerlos de forma foliar.

Cuidados y mantenimiento

- **Control del crecimiento:** Un cambio gradual a macetas de mayor tamaño nos permitirá controlar el crecimiento. Cuando el árbol tiene un espacio limitado para crecer, su desarrollo resulta mucho más lento, al

mantener compactas sus raíces y su copa, ya que las raíces y el follaje crecen a la par. Si queremos un árbol pequeño, es importante mantener el espacio de las raíces bien acotado.

- **Poda:** Es importante podar los frutales durante todo su crecimiento. De esta forma no solo mantienes bajo control el crecimiento del follaje, sino también el de las raíces. Los árboles desarrollan su parte aérea de forma proporcional a las raíces, de modo que manteniendo el control en un factor actuaremos de forma indirecta sobre el otro.

  Una poda bien hecha también estimula la producción de flores y frutos. Además, el aumento de la incidencia de la luz sobre los frutos incrementa los niveles de azúcar, mejorando el sabor.
- **Protección frente al frío:** Si vives en climas donde abundan las heladas invernales, da cobijo a cítricos e higueras dentro de casa durante los meses más fríos. Pero asegúrate de colocarlos en un sitio con luz directa y sácalos al aire libre cuando pase el riesgo de heladas.

EPÍLOGO

Esperamos que este libro te ayude y te sirva de guía a la hora de montarte y cuidar tu huerto en casa, que te inspire a buscar nuevos rincones y a llenar así las ciudades de un poquito más de verde.

Te deseamos mucho éxito con tu minihuerto. Recuerda que siempre podrás encontrarnos en <www.planteaenverde.es> o en las redes sociales, donde respondemos al nombre de @planteaenverde, para resolver las dudas que tengas o simplemente saludarnos. Estaremos encantados de verte por allí.

AGRADECIMIENTOS

MARTA

A mis padres y a mi hermana, que serán, como siempre, los primeros en leerme y en ir promocionando este libro a los cuatro vientos; deberíais llevaros comisión. A mi abuela Encarna, por enseñarme a leer cuando era una enana y por inculcarme el amor por los libros. A Ricard, por la paciencia y el apoyo, y por pedir comida japonesa cuando la vida ya no me da para más (cosa bastante habitual durante la creación de este libro). A mi socio Raúl, por su perseverancia. Por último, a mis queridos ambientólogos locos y a Estefi, Paula y Soraya, que siempre están ahí. Sin vosotros no hubiese sido posible.

RAÚL

A priori, escribir un libro parece una tarea sencilla e individual, o eso pensaba antes de ponerme a ello. La realidad ha sido muy diferente a la idea de la que partía. Escribir un libro es una tarea de muchos, a pesar de estar solo delante de una pantalla.

Por ello, en primer lugar agradezco a Marta Rosique su dedicación e ilusión. Sin ella este libro y otras muchas cosas simplemente no serían.

Gracias a familiares y amigos por estar ahí cuando se les necesita. Puede parecer algo obvio, pero sin su apoyo, sus consejos y sus «yo lo que haría es...» aun tendría la pantalla del ordenador en blanco.

* * *

Y un gran gracias a nuestra editora, Laura, por confiar en nosotros para crear este libro. A nuestros alumnos, lectores del blog y seguidores en redes, por cada compra, cada *like* y cada comentario que ayudan a hacer crecer Plantea, por perdonar las ausencias en Instagram durante la creación de este libro, pero sobre todo por liarse la manta a la cabeza y plantar algo comestible. Gracias por ser una comunidad hortelana tan maravillosa.

GLOSARIO

Aclarado. Arrancar algunas plantas tras una siembra demasiado densa para conservar solo las más fuertes y darles el espacio que necesitan para crecer.

Acolchado. Término utilizado en jardinería y agricultura para referirse a la cubierta protectora que se extiende sobre el suelo.

Ambientólogo. Persona apasionada por el medio ambiente (y habitualmente las plantitas) que se decide a estudiar y acabar la carrera de Ciencias Ambientales.

Arlita. Sustrato de arcilla expandida en forma de bolas. Es ligera y económica, y puede servirte para muchas cosas, como mejorar el drenaje de las macetas o usar de acolchado para evitar el crecimiento de hierbas.

A voleo. Siembra que se caracteriza por colocar las semillas sobre toda la superficie del sustrato.

Bianual. Planta que se desarrolla vegetativamente durante el primer año, juntando toda la energía para producir flores y frutos en el segundo.

Chupón. Rama nueva muy vigorosa que crece en vertical y «chupa» energía de la planta.

Compost. Resultado de la descomposición de restos orgánicos. Rico en nutrientes para las plantas, se utiliza como abono.

Entutorar. Guiar con cañas o cualquier otro sistema de sujeción un cultivo para que se mantenga erguido.

Esqueje. Fragmento de una planta que se introduce en un sustrato o en agua hasta formar una nueva planta.

Estolón. Tallo rastrero largo y delgado, prolongación del tallo principal, que echa raíces y que da origen a una nueva planta.

Evapotranspiración. Fenómeno por el cual el vapor de agua es transferido a la atmósfera, por medio de la evaporación y de la transpiración de las plantas. Es la suma de humedad que pierde el sustrato por evaporación directa más la pérdida de agua a través de las hojas. Aumenta conforme lo hace la temperatura y la incidencia de los rayos del sol.

Fungicida. Sustancia que mata hongos.

Geotextil. Tela permeable que impide el paso de plantas y tierra, pero permite el paso de agua y aire.

Germinación. Proceso por el cual una semilla origina una planta.

Humus de lombriz. Sustancia orgánica compuesta por vegetales en descomposición, que dota de nutrientes a las plantas y mejora la estructura del suelo. El humus es uno de los abonos principales en los métodos de producción ecológica.

Luz directa. Luz que aportan los rayos del sol de forma directa. Es la luz que genera sombras.

Luz indirecta. Luz difusa que aporta el sol, pero que no genera sombras; la fuente exacta no puede ser vista como en el caso de un día nublado. No es equivalente a una zona de sombra, sino que es más bien una zona luminosa que no recibe luz directa.

Macronutrientes. Vitaminas y minerales que necesitan las plantas para su supervivencia en concentraciones grandes.

Microclima. Clima particular de una zona concreta y que es distinto del clima general del medio en el que se encuentra.

Micronutrientes. Vitaminas y minerales que necesitan las plantas para su supervivencia en concentraciones pequeñas. Su ausencia o baja concentración, o un nivel mayor de lo requerido puede ser perjudicial para el organismo.

Monocultivo. Cultivo único o predominante de una especie vegetal. Es fuente de graves desequilibrios ecológicos, ya que favorece la aparición de plagas.

Perlita. Material de origen mineral que se utiliza mezclado en el sustrato para ayudar a aumentar la aireación y a la vez la retención de agua.

Plaga. Organismos vivos que causan daño a los cultivos del huerto, provocando pérdidas y disminución de la cosecha.

Plántula, plantel. Planta recién nacida de semilla.

Plazo de seguridad. Tiempo que debe esperarse desde el momento del tratamiento hasta la recolección. Cuando un tratamiento no lleva PS (plazo de seguridad), es porque no tiene.

Poda apical. Poda del extremo superior de la planta, realizada para conseguir muchos cogollos pequeños y para que la planta crezca más a lo ancho que a lo alto.

Repicado. Actividad intermedia entre la siembra y el trasplante que se hace cuando el espacio donde hemos sembrado se queda pequeño. Consiste en extraer las plantas del semillero o bandeja para, a continuación, trasplantarlos a una maceta o a un pequeño recipiente de mayor tamaño.

Semillero. Lugar donde se siembran las semillas de las plantas para, una vez germinadas y crecidas, trasplantarlas a su lugar definitivo.

Sustrato. Tierra preparada donde se desarrollan las plantas.

Tubérculo. Parte de un tallo subterráneo o de una raíz que se desarrolla al acumularse en sus células una gran cantidad de sustancias de reserva, y que sirve de alimento. Por ejemplo, la patata.

Vermiculita. Sustrato inorgánico de origen natural que sirve para mejorar la aireación y la retención de agua del sustrato.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Ongley, E. D., *Lucha contra la contaminación agrícola de los recursos hídricos* (Estudio FAO Riego y Drenaje - 55). *Disponible en:* <*www.fao.org/docrep/W2598S/w2598s00.htm*>.

2 Shea, S. B., «How Gardening Can Help Build Healthier, Happier Kids». *Washington Post*, 18 de julio de 2017, Disponible en: <www.washingtonpost.com/lifestyle/on-parenting/how-gardening-can-help-build-healthier-happier-kids/2017/07/17/d9047164-6599-11e7-8eb5-cbccc2e7bfbf_story.html?utm_term=.4a1dc9e27f24>.

3 FAO, *Food for the Cities*. Disponible en: <www.fao.org/tempref/docrep/fao/012/ak824e/ak824e00.pdf>.

4 FAO, *Ciudades más verdes en América Latina y el Caribe*. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i3696s.pdf>.

5 Véase el «Glosario».

Minihuertos
Marta Rosique y Raúl Piqueras

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Raúl Piqueras y Marta Rosique, 2019

Ilustraciones de interior: © Marta Rosique Amante
Fotografías de cubierta: © Shutterstock
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2019

ISBN: 978-84-08-20779-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com